

# ВЕСТА<sup>®</sup> 16+ *elle*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Август*

№ 8 (303) 2020



## Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

## Сегодня в номере:

### Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано  
в Комитете Российской Федерации  
по печати. Рег. № 014813  
от 15. 05. 1996 года.

### Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: [info@vesta-m.vrn.ru](mailto:info@vesta-m.vrn.ru)

Наш сайт: [vesta-m.info](http://vesta-m.info)

Присланные по почте рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не  
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с  
мнением редакции.

Ответственность за содержание и  
достоверность сведений в рекламе и  
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в  
«Весте-М», без письменного разрешения  
редакции не допускается.

Директор  
по распространению  
Галина СТАРОДУБЦЕВА  
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:  
14 июля 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.  
Дата выхода 25 июля 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12  
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического  
брака обращаться в типографию.  
Заказ № 1610.

Тираж 107100 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» —  
П2181.

На первой странице — Екатерина  
Башкыртостан

### КОСМЕТИКА

- Сок в одиночку и в компании.
- Пересмотрите режим пилинга.
- Эффект красивого легкого загара.
- Их место в холодильнике.
- BB-крем для отпуска.
- Маска от неровного загара.

### САЛОН КРАСОТЫ

- Укладка для коротких волос.
- Если на улице жарко.
- Летний уход.
- «Заливка» вместо «омбре».
- Желатиновое ламинирование «до» и «после».

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Дробное питание, не значит — непрерывное.
- Мойте ноги перед сном.
- Упражнение для попы.
- Возделанный душ.
- Увлажнение по летнему разряду.
- Йога от усталости ног.
- Вода всегда с собой.
- Еда для хорошего настроения.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении кариеса, остеохондроза, судорог пяточной шпоры, атеросклероза, ячменя, панкреатита, подагры.
- Чистотел для сердца.
- Поможет клековка.
- Зеленая аптека: семена.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

### У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

### ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.
- Опасная самокритика.

### СВОИМИ РУКАМИ

- Накидка с рукавом реглан и накидка с бахромой, связанные крючком, ажурный топ, связанный на спицах, и свитер летний: крючок плюс спицы.
- Цветочный горшок как арт-объект.
- Все любят лисичек.
- Дырочка и ленточка.
- Воспоминание о море.
- Сумка-рюкзак.
- Ожерелье из бус.

### НОВОСТИ МОДЫ

- Главные тренды сезона осень-зима 2020-2021.
- Обувь и сумки: модные тенденции.

### ВАШ СТИЛЬ

- Кожаная мода.
- Необычное в обычном.

### ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Как создать новый имидж.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Больше 20 замечательных летних рецептов.

### ХОЗЯЮШКЕ

- Сохраните лето: интересные рецепты и советы по консервированию.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Меню трех королей.

### МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Курортный роман с иностранцем.

### ИНТЕРЬЕР

- На память об отпуске.

### ВАШ САД

- Перепрививка яблонь.
- Белоплодная малина.
- Подумайте о землянике в августе.
- Колоновидная яблоня.

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Поможет пеленка.
- Летняя игра «Дорожка».

### БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Домик для любимицы.
- Слинг для маленькой собачки.
- Бесплатная одежда.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 августа по 15 сентября.
- Отношения с едой зависят от знака Зодиака.
- Тест. О чем расскажет подаренный букет?

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на сентябрь.

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Знаменитости — за ЗОЖ!
- Адьютанты любви: Александр Арсентьев и Сергей Перегудов.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Просто была война...

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Фотографии на конкурс присылайте, пожалуйста, на электронный адрес:  
[konkurs-vesta@mail.ru](mailto:konkurs-vesta@mail.ru)

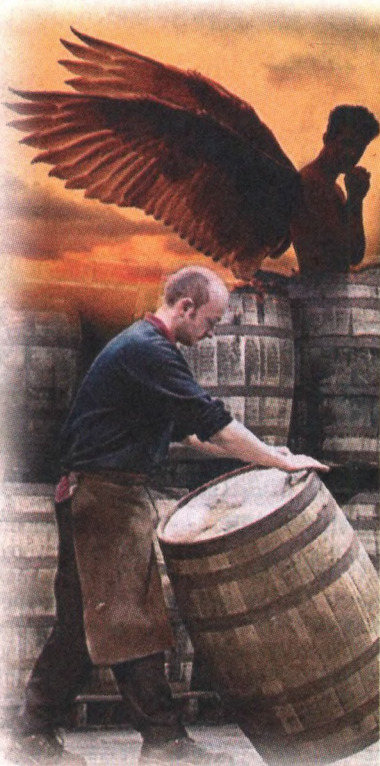
## Читайте в следующем номере:

- Великий обманщик. ● «Опять икра?!» ● Тренировка без тренировки.
- Это не яблоко, это роза. ● Морщины против рака. ● Эта привередливая функция.
- Ох, уж эта свадьба. ● Мужчина + женщина = дружба? ● Так вот ты какой, любимый!
- Звездные завтраки. ● Великая тайна всех мужчин. ● И многое другое.



# АНГЕЛАМ ТОЖЕ ПРИЧИТАЕТСЯ?

**К**ак утверждают висковары, или, правильнее — мастера купажа, выдерживание виски — процесс не только долгий, но и, вообще-то, весьма затратный. Во-первых, напиток выдерживают в дубовых бочках из-под хереса — значит, сначала надо где-то взять херес, и довольно много, залить его в бочки и какое-то время ждать; или купить готовые «прохересенные» бочки, что тоже не дешево. Во-вторых, при хранении в бочках — даже если они из-под хереса, — виски понемногу испаряется. Понемногу — это до семи процентов в год! Правда, со временем процент испарения уменьшается. Тем не менее, при 50-летней выдержке в бочке может остаться лишь третья часть от первоначально залитого в нее напитка. То, что улетучилось из бочки в процессе выдерживания, мастера-висковары называют «долей ангелов». Но поскольку ангелы свою долю потребляют совершенно бесплатно, отсюда и высокая конечная стоимость за «остаточный» продукт для нас — до полумиллиона рублей за бутылочку!..



## ЭКСПЕРИМЕНТЫ О СИЛЕ КОМПЛИМЕНТА

**Б**ританские ученые, всегда отличавшиеся оригинальным подходом к выбору цели исследования, решили выявить, насколько женская сексуальность зависит от мужских комплиментов. 100 представительниц прекрасного пола ученые разделили на две группы: «красоток» и «неухороженных». Дамы из группы № 1 обязались носить мини-юбки и обувь на высоком каблуке, пользоваться косметикой и регулярно посещать салоны красоты. А дамам, мужественно согласившимся войти в состав группы № 2, было настоятельно рекомендовано: прически — не делать, косметикой — не пользоваться, одежду носить неброскую, а обувь — на низком каблуке. Главной интригующей силой эксперимента стали мужчины, которые должны были ежедневно и ежечасно дарить комплименты представительницам «неухороженной» группы и изо всех сил не обращать внимания на «красоток». Итог: подозрения британских ученых полностью оправдались! Мужские комплименты сыграли чудодейственную роль, оказав мощнейшее влияние на слабый пол: неухороженные «серые мышки» чувствовали себя намного более уверенными и сексуальными, чем прелестницы, лишенные внимания мужчин!



# С улыбкой — и всерьез «КОЛА» ДЛЯ МАРШАЛА

3

**С**уществует одна весьма занятная легенда, связывающая маршала Г.К. Жукова с оригинальным вариантом «Кока-колы». ...Дело было вскоре после войны. Знаменитым американским напитком маршала угостил Верховный главнокомандующий союзными войсками в Европе генерал армии Дуайт Эйзенхауэр. Жукову «кола» понравилась, и при случае он спросил у командующего американским сектором оккупированной Австрии генерала Кларка, нельзя ли сделать бесцветный вариант этого напиточка, чтобы продажа и распитие его в советских столовых, кафе, буфетах и ресторанах не рассматривались бы как низкопоклонство перед символом американского капитализма.



Дальше, как в сказке о репке: генерал Кларк передал просьбу президенту Трумэну, тот — Джеймсу Фарли, председателю правления компании «Кока-Кола Экспорт Корпорейшн», а Фарли дал поручение техническому руководителю компании Миладину Зарубице создать в Австрии производство для розлива такого напитка. Зарубица же нашел и специалиста-химика, который убрал окраску напитка.

Бесцветная версия «Кока-колы» была розлита в прозрачные стеклянные бутылки с крышкой, в центре которой была изображена красная звезда. Первая партия составила 50 ящиков...

## «БУКЕТ ИМПЕРАТРИЦЫ» ДЛЯ КОСМОНАВТА И ПЕВИЦЫ

**В** 1913 году парфюмером московской фабрики «Брокер и К°» Огюстом Мишелем к 300-летию дома Романовых Александре Федоровне, жене императора Николая II, были презентованы духи «Любимый букет императрицы».

В роскошной коробке, украшенной красным шелком, покоился флакон, на котором была изображена Екатерина Великая — Александра Федоровна помещать свое изображение сочла нескромным. Духи настолько понравились ей, что ради них она отказалась от ранее излюбленных «Роза крем» легендарного парижского парфюмера Франсуа Коти и даже советовала перейти на них одной из своих дочерей.



По мнению парфюмеров, в «букетном» флаконе содержались «ноты бергамота, цветущего букета жасмина и нероли, пересекающиеся с мускусными нотами; свежесть, легкость, прозрачность основного цветочного запаха словно обволакивали ароматы цветочных смол, придавая букету свежих цветов необычное звучание»...

Духи сразу стали невероятно популярными, хотя и выпускались в очень ограниченном количестве. Но век их оказался краток — лишь четыре года: в

1917-м в России не стало ни императриц, ни их «любимых букетов». Однако производство аромата было возобновлено фабрикой «Новая заря» (бывшая «Брокер и К°») в 1925 году под названием «Красная Москва» — с измененным дизайном, напоминавшим теперь очертания Кремля, а официальная характеристика духов звучала так: «Тонкий, теплый, благородный аромат с оттенком флердоранжа». Именно эти духи стали любимыми у двух наших знаменитостей — актрисы Любои Орловой и первой женщины-космонавта Валентины Терешковой...







# РАЗВОД ПО ПРАВИЛАМ

**Сейчас мой муж сидит в СИЗО. Могу ли я с ним развестись? Повлияет ли это на окончательное решение суда?**

**Р**асторгнуть брак можно в любом случае, но для отдельных случаев существует упрощенный порядок. Так, если Ваш муж будет осужден за совершение преступления к лишению свободы на срок свыше трех лет, вы сможете расторгнуть брак через ЗАГС без его участия и согласия (ч. 2 ст. 19 Семейного кодекса РФ).

**Для этого потребуются:**

- приговор суда по уголовному делу, вступивший в силу;
- наложение наказания в виде лишения свободы с периодом от трех лет и выше.

Если Вы хотите расторгнуть брак, не дожидаясь решения суда по уголовному делу, либо если наказанием супругу будет более легкая мера, то Вам нужно подать исковое заявление в мировой суд в общем порядке. Безусловно, суд примет во внимание факт нахождения супруга под стражей (или осуждения на тот момент). К исковому заявлению о расторжении брака надо будет приложить копии следующих документов:

- свидетельства о браке;
- свидетельства о рождении, если есть ребенок;
- паспорта;
- документов на имущество, если одновременно будет производиться раздел совместной собственности;
- приговора суда.

**Мой сын заключил фиктивный брак (ради прописки). Сейчас он хочет развестись. Он подал заявление о расторжении брака, но после суда ему вынесли постановление об отказе, так как его жена**

**беременна. Можно ли подать заявление, чтобы признали брак недействительным?**

**З**аключение фиктивного брака, то есть если супруги или один из них зарегистрировали брак без намерения создать семью, в соответствии со ст. 27 Семейного кодекса РФ, действительно, является основанием для признания брака недействительным. Однако потребуются сначала доказать, что таковых намерений не было.

Учитывая беременность супруги, у суда есть основная полагать, что семья все же была создана. Кроме того, согласно ст. 17 СК РФ муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка. Поэтому отказ суда Вашему сыну обоснован.

В сложившейся ситуации можно подать заявление повторно, если Ваш сын уверен, что не является отцом ребенка, но для этого потребуются провести экспертизу. Также можно подать обычное заявление о расторжении брака, не признавая его недействительным, при наличии согласия супруги. Или вернуться к этому вопросу после достижения ребенком возраста одного года.

**Я развелась с мужем. Имею ли я право как бывшая жена на содержание?**

**С**емейным кодексом закреплено, что супруги должны материально поддерживать друг друга (ст. 89). Также после расторжения брака в отдельных случаях бывший супруг/супруга имеет право требовать предоставления алиментов (ст. 90), а именно:

- бывшая жена в период беременности и в течение трех лет со дня рождения общего ребенка;
- нуждающийся бывший супруг, осуществляющий уход за общим ребенком-инвалидом до достижения ребенком возраста восемнадцати лет или за общим

ребенком — инвалидом с детства I-й группы;

- нетрудоспособный нуждающийся бывший супруг, ставший нетрудоспособным до расторжения брака или в течение года с момента расторжения брака;
- нуждающийся бывший супруг, достигший пенсионного возраста не позднее чем через пять лет с момента расторжения брака, если супруги состояли в браке длительное время.

Если Вы подпадаете под одну из указанных категорий, то Вам необходимо подать исковое заявление о взыскании алиментов в суд. Однако стоит иметь в виду, что взыскиваются алименты только с супруга, обладающего для этого необходимыми средствами. Также суд будет учитывать семейное положение бывших супругов.

**Можно ли сделать доверенность на подачу заявления в ЗАГС о расторжении брака, так как самостоятельно нет времени сходить туда? На кого эту доверенность можно сделать? Также подскажите, в какой ЗАГС нужно идти: по месту регистрации брака или по месту проживания?**

**П**одать заявление в ЗАГС по доверенности нельзя. Также запрещено предоставлять заявление в ЗАГС третьими лицами, то есть одному из супругов все-таки придется туда сходить.

На тот случай, если супруги не могут вместе прийти в ЗАГС, законом предусмотрена возможность подать отдельные заявления. Подпись супруга, который не будет присутствовать при подаче документов, должна быть заверена нотариусом (ст. 33 ФЗ «Об актах гражданского состояния»).

Что касается места подачи заявления, то



согласно ст. 32 того же закона государственная регистрация расторжения брака производится органом ЗАГС по месту жительства супругов (одного из супругов) или по месту государственной регистрации заключения брака, либо можно обратиться в центр госуслуг «Мои документы». Кроме того, сейчас есть возможность подать заявление о расторжении брака онлайн через сервис Госуслуги. Делается это каждым из супругов со своих учетных записей, подписать заявление потребуется квалифицированной электронной подписью.

**Мой брат женат, и его жена пять месяцев назад родила ребенка. Они не живут больше года вместе, но на развод она не соглашается подавать. У него беременная девушка, и он хочет жениться на ней. Может ли он это сделать сейчас? Примут ли заявление о расторжении брака с учетом справки о беременности?**

**В** соответствии со ст. 17 Семейного кодекса РФ муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка.

Суд, скорее всего, примет к производству исковое заявление Вашего брата, если он в нем укажет, что жена согласна на развод. Однако если в ходе судебного разбирательства жена станет возражать против развода, расторгнуть брак будет нельзя. В этом случае брату придется ждать достижения ребенком возраста одного года и после этого снова подавать исковое заявление.

**Что делать с ипотекой при разводе? Кто из разведенных супругов должен ее оплачивать?**

**Е**сли квартира была приобретена в период брака совместно супругами, то при разводе будет делиться пополам как сама квартира, так и задолженность за нее.

Соглашением о разделе имущества может быть предусмотрен и иной порядок: например, квартира остается полностью в собственности одного из супругов, но и ипотеку тогда он выплачивает полностью сам.

В случае если супруги остаются должниками по кредиту в равных долях, то каждый выплачивает свою долю. При этом если один из бывших супругов перестает платить, то другому остается либо погасить весь долг, либо быть готовому (готовой) к тому, что банк продаст с торгов купленную в ипотеку недвижимость. В свою очередь, тот из супру-

гов, кто погасит долг за другого, получает право требовать с него внесенную сумму.

**У моего супруга выявлено тяжелое психиатрическое заболевание. Подскажите, как оформить с ним расторжение брака без его присутствия?**

**С**амо по себе заболевание не является основанием для расторжения брака в особом порядке. Если же следствием расстройства психики стало признание супруга недееспособным, то тогда у Вас есть возможность расторгнуть с ним брак в упрощенном порядке путем подачи заявления в органы ЗАГС, в этом случае присутствие супруга не потребуется (ч. 2 ст. 19 Семейного кодекса РФ).

В том случае, если данное заболевание не влечет признание человека недееспособным, можно подать заявление о расторжении брака в суд в обычном порядке. Невяка супруга в суд не будет препятствовать вынесению решения. Главное, чтобы он был уведомлен о заседании — это позволит суду рассмотреть дело и принять решение о возможности расторгнуть ваш брак в его отсутствие.

**6 лет назад я вышла замуж за мужчину из восточной страны. Я стала его третьей женой. Брак регистрировали в его стране и по его обычаям. Я являюсь гражданкой России. Сейчас я собираюсь вернуться на родину и подать на развод. Могу ли я это сделать? Насколько я знаю, у нас запрещено многоженство.**

**В**аш брак не является действительным на территории Российской Федерации. Семейным кодексом РФ закреплено, что браки между гражданами Российской Федерации и иностранными гражданами, заключенные за пределами территории Российской Федерации, признаются действительными в РФ только при соблюдении двух условий:

- брак заключен с соблюдением законодательства государства, на территории которого он заключен;
- отсутствуют предусмотренные ст. 14 Семейного кодекса РФ обстоятельства, препятствующие заключению брака.

В ст. 14 указано, что не допускается заключение брака между лицами, из которых хотя бы одно лицо уже состоит в другом зарегистрированном браке. Следовательно, раз брак для РФ недействителен, то есть не существует, то и заявление о его расторжении суд принять не сможет.

*На вопросы отвечала юрист  
В.А. Стрижакова*







## ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ, НЕ ЗНАЧИТ — НЕПРЕРЫВНОЕ

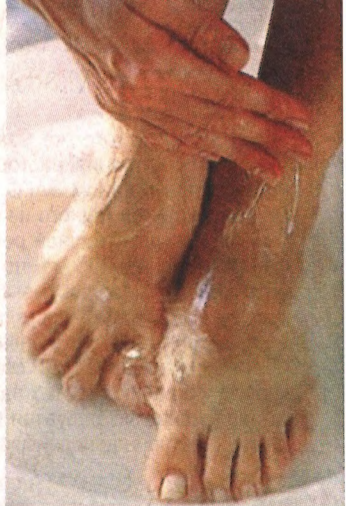
«**Т**ак получилось, что, начиная с мая, я каждый выходной проводила на природе, поэтому шашлыки, пиво и снеки сослужили мне плохую службу. Набрал 5 лишних килограммов, я решила, что с ними надо расстаться, пока тепло, лето, можно есть много овощей и фруктов. Поэтому я подумала, что никаких специальных диет соблюдать не буду. Надо лишь уменьшить порции, питаться дробно, исключить сладкое и мучное.

С первым и последним пунктом моей программы трудностей не было, а вот с дробным питанием я промахнулась. Поскольку порции завтрака уменьшились вдвое, то на работе мне все время хотелось есть, и я понемногу ела: яблоко, через полчаса — пару абрикосов или персик, еще через полчаса — несколько орехов, потом очень полезный бутерброд с овощами и так далее до конца рабочего дня. В результате уже через несколько дней я почувствовала сильный дискомфорт в желудке. Казалось, что вместо всей этой полезной пищи я ем камни, которые лежат в желудке мертвым грузом и не собираются перевариваться. Появились тошнота и не проходящая тяжесть. Я терпела две недели, потом решила, что вообще все брошу, пусть лучше будет лишний вес. А потом до меня дошло, что перекус — это такой же прием пищи, как завтрак или обед, а вовсе не растянутый во времени прием пищи. Если что-нибудь постоянно забрасывать в желудок, пусть даже очень полезное, он перестает вырабатывать достаточное количество желудочного сока, и еда застывает в нем, переставая перевариваться. Желудок ведь не может работать весь день беспеременно. Отсюда и тяжесть, и тошнота. Так что теперь я устраиваю перекусы с интервалом не менее двух часов, именно столько нужно на переваривание еды в желудке. Пищеварительные проблемы ушли, вес, кстати, тоже. Если вы решили питаться дробно, не повторяйте мою ошибку.» **Анна, 28 лет.**

## МОЙТЕ НОГИ ПЕРЕД СНОМ

**Д**аже, если вы приняли душ, вернувшись вечером с работы, не забудьте вымыть ноги перед сном. Необязательно мыть их с мылом, можно просто под проточной водой.

Восточные целители считают, что омовение ног выравнивает течение энергии в тех каналах, которые берут начало и имеют выход именно в ногах. Этот ритуал особенно важен для тех, у кого не в порядке почки, печень, желчный пузырь, селезенка, мочевой пузырь или желудок, потому что энергетические каналы этих органов как раз берут начало и заканчиваются на коже ступней. Обычное омовение ног перед сном помогает нормализовать работу этих органов.



## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОПЫ

**В**сем женщинам хочется иметь округлую упругую попу. Понятно, что для этого надо не наесть ее, а натренировать. Причем, проще этой тренировки ничего нет. Встаньте спиной к стене на расстоянии 50-60 см от нее и пинайте ее сначала одной ногой, потом другой. Ударять в стену с силой не надо, чтобы не поранить стопу. На самом деле даже касаться стены не обязательно, достаточно просто выполнять выпады назад согнутой в колене ногой.

Чем большее число раз каждый день вы будете выполнять это простое упражнение, тем быстрее накачаете мышцы, а, значит, ягодичцы приобретут приятную округлость.

## ВОЖДЕЛЕННЫЙ ДУШ

**В жаркую погоду мы готовы не вылезать из-под прохладного душа. Кажется, что только там и можно жить. Конечно, вы можете принимать душ хоть несколько раз в день, но только при двух условиях.**

**П**ЕРВОЕ УСЛОВИЕ — гель для душа можно применять не чаще одного раза в день, а по возможности и не каждый день. Иначе вы просто смоее естественный жировой слой и оставите кожу беззащитной под жарким солнцем и иссушающим ветром. Понятно, что в душе хочется не просто освежиться, но и избавиться от запаха пота. Мойте со средством только те места, где этот запах наиболее стойко: подмышки, под грудью, промежность. Но и в этом случае использовать лучше гель не для душа, а для интимной гигиены, он не раздражает даже слизистую, значит, и коже вреда не принесет.

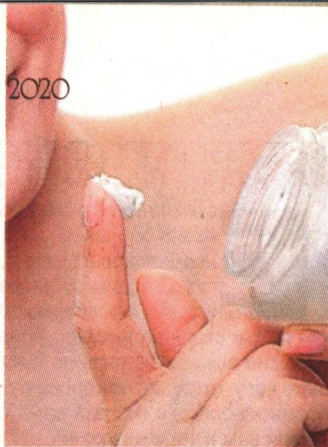
**В**ТОРОЕ УСЛОВИЕ — душ должен быть не прохладным, не горячим, а теплым. Прохладный душ после жары на улице может быть опасным, никто не знает, как он подействует на ваши сосуды и сердце. А горячая вода и без геля смоее всю вашу природную защиту. Поэтому принимайте теплый душ, хотя бы, пока моетесь. Вы можете переключить воду на прохладную в самом конце, чтобы ополоснуться и закрыть потовые поры на коже.





## УВЛАЖНЕНИЕ ПО ЛЕТНЕМУ РАЗРЯДУ

Понятно, что без увлажняющих средств кожа летом станет сухой, тусклой и безжизненной. Вот только надо ли выбирать новый увлажняющий крем или можно пользоваться вашим привычным?



**К**осметологи считают, что для жаркого времени года следует выбрать максимально облегченный увлажняющий крем на водной основе. В идеале в его состав должны входить два суперувлажняющих компонента: гиалуроновая кислота и алоэ вера. А если вам удастся найти средство с такими ингредиентами и одновременно с солнцезащитным фактором не ниже 30, можете считать, что вам крупно повезло, ведь вы будете наносить на кожу одно средство вместо двух, и ей будет легче дышать. Польза от такого средства будет двойной, если вы станете наносить его сразу после душа на еще влажную кожу.

## ЙОГА ОТ УСТАЛОСТИ НОГ

**Л**етом мы двигаемся гораздо больше, чем зимой, в отпуске — больше, чем в рабочие дни, а поскольку мы все больше переходим на сидячий образ жизни, понятно почему после целого дня проведенного на ногах, мы к вечеру еле волочим ноги, не имея сил их поднять. Есть очень простой способ, который поможет избавиться от тяжести в ногах. Причем он доступен и дома, и на отдыхе.

Лягте на жесткий пол на спину, раскиньте руки в сторону, а ноги поднимите вверх и обопритесь пятками о стену. Закройте глаза и расслабьтесь. Полежите так несколько минут. Такая поза не только восстанавливает циркуляцию крови в конечностях, снимает тяжесть, но и позволит позвоночнику расслабиться, что после долгой прогулки очень полезно.

## ВОДА ВСЕГДА С СОБОЙ

**Е**сли на улице жара, никто не выходит на прогулку или экскурсию без бутылочки с водой. Но организм в жаркую погоду страдает не только от внутреннего обезвоживания, но от внешнего. Кожа тоже хочет пить. Поэтому берите с собой еще одну бутылочку с термальной водой или просто с чистой водой и пульверизатором. Тогда по мере необходимости вы сможете сбрызнуть лицо и открытые участки тела. Водяная пыль отлично впитывается кожей, увлажняя и охлаждая ее.



## ЕДА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Химические витамины, антидепрессанты, стимуляторы для мозга. Мы все чаще идем за препаратами, которые улучшат наше настроение и состояние в аптеку, а надо идти в магазин или на рынок. Многие продукты способны оказать на наш организм такое же действие, как и аптечные препараты, только это будет безвредно и вкусно.

**БАНАН** содержит триптофан — аминокислоту, ответственную за выработку мозгом серотонина. Один банан в день поможет создать хорошее настроение.

**ГОРЧИЦА** имеет в составе горчичное масло, которое повышает уровень серотонина. Используйте горчицу в соусах, которыми заправляете салаты, и ощутите прилив сил и бодрости.

**КАРТОФЕЛЬ** — источник пополнения калия в организме. Этот элемент очень важен, потому что количество калия очень быстро снижается после перенесенных стрессов, и чем калия меньше, тем тяжелее будет организм переносить стресс. Только не переусердствуйте с жареной картошкой. Без ущерба для фигуры можно есть отваренные в кожуре или печеные клубни.

**КИНЗА** — прекрасный стимулятор нервной системы. Причем неважно, будете вы использовать в пищу кориандр или посыплете макароны толченой с чесноком кинзой и сыром.

**МОЛОКО** в процессе переваривания образует пептиды, повышающие уровень серотонина.

**ПАПРИКА** содержит массу веществ, активизирующих обменные процессы в мозге, что позволяет быстро восстановить его работоспособность.

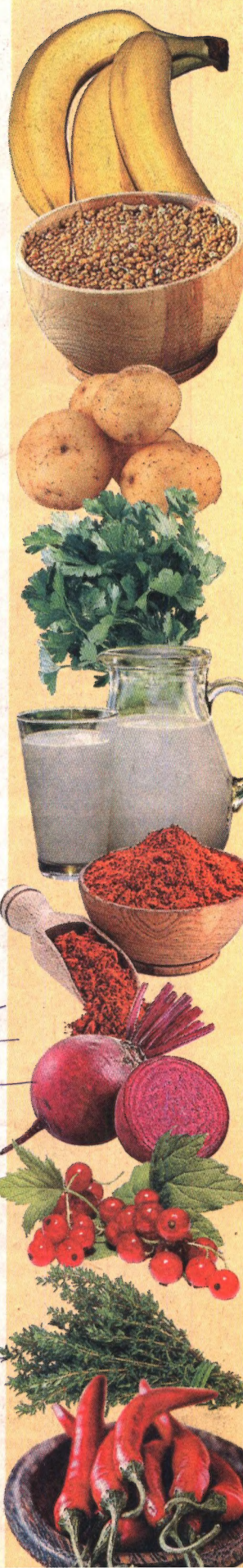
**СВЕКЛА** богата фолиевой кислотой, которая расщепляет гомоцистеин — вещество, вызывающее депрессию и подавленное настроение. Всего одна небольшая свекла в день даст вам необходимое количество фолиевой кислоты.

**КРАСНАЯ СМОРОДИНА** содержит янтарную кислоту, которая стимулирует регенерацию клеток и благотворно влияет на состав крови. Если надо снять стресс или укрепить силы, выпейте стакан сока.

**ТИМЬЯН** (чабрец) содержит цимол и карвакрол. Это отличные успокаивающие средства. На ночь выпейте чай с 2 ч. ложками чабреца и медом.

**ПЕРЕЦ ЧИЛИ** содержит капсаицин, стимулирующий выработку эндорфина. Выбирайте не самые острые стручки, радостное настроение от их жгучести не зависит.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА







## УКЛАДКА ДЛЯ КОРОТКИХ ВОЛОС

Казалось бы, что можно сделать с волосами длиной по шею, кроме как вымыть и высушить. Но если вам хочется чего-то неожиданного, уложите их в подобие пучка «ракушка».

● Хорошенько сбрызните волосы лаком. Проведите горизонтальный пробор по затылку на уровне ушей и временно закрепите верхнюю часть волос, а нижнюю начешите.

● Пригладьте левую часть волос, заведите их на затылочную часть головы и закрепите рядом невидимок. Правую часть волос, подвернув внутрь кончики, так же закрепите невидимками. Прикалывайте их под подворотом, чтобы не было видно.

● Повторите действия с верхней частью волос, только теперь начните с правой части волос. В принципе вы можете оставить укладку в таком, немного легкомысленном виде. Но если вы ее закончите, получите аккуратную голову со строгой и элегантной прической. Не забудьте хорошенько сбрызнуть лаком уже готовую прическу.

## ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ЖАРКО

**Е**сть много разновидностей стрижки каре, поэтому ее так любят женщины, которым не нравится возиться с длинными волосами. Но когда на улице жарко, свисающие на лицо волосы очень раздражают. К тому же они мешают щекам, и особенно лбу, загореть. По этой причине многие летом стараются убрать волосы от лица.

Можно выделить прядь по ширине лба, заплести из нее французскую косу, отступив от корней на несколько сантиметров, чтобы приподнять волосы и создать объем.

Если вам к лицу только косой пробор, то оставьте его на месте и с противоположной стороны сверните волосы в жгут, добавляя прядки, как при французском плетении.



## ЛЕТНИЙ УХОД

Задача летнего ухода за волосами — прежде всего защитить их от ультрафиолета. Если вы не любите головные уборы, значит, обязательно пользуйтесь ухаживающими средствами с УФ-фильтрами и регулярно делайте маски для волос.

Поскольку летом хочется отдыхать, а не вспоминать рецепты любимых масок, просто берите все, что есть под рукой, вернее то, что подходит для вашего типа волос.

● Для сухих волос возьмите за основу любое растительное масло, сливки, жирную сметану или желтки. Все эти продукты отлично питают сухие волосы. Остается только добавить к основе что-нибудь фруктово-ягодное, чтобы фруктовые кислоты запечатали все полезные вещества из маски внутри волосков.

● Для жирных волос отличной основой для масок будут кисломолочные продукты с низким содержанием жира. А для добавок лучше выбирать самые кислые ягоды или свежие травы: пижму, цветки календулы или мать-и-мачеху. Горсть зеленого сырья соедините с половиной стакана кефира и превратите в блендере в единую массу.

● Для нормальной кожи берите за основу не самые жирные молочные продукты и добавляйте любые фрукты, ягоды и травы.

Для таких летних масок время действия не менее 30 минут и не более 1 часа.







## «ЗАЛИВКА» ВМЕСТО «ОМБРЕ»

Для женщин, которые постоянно красят волосы, новая тенденция в окрашивании волос — отличный выход на тот случай, если принято решение вернуть натуральный цвет волос.

Теперь модно ходить с волосами, как будто контрастный цвет на их однотонном фоне разбросан мазками. Например, черные у корней или даже до середины волосы резко перетекают в блонд или рыжий. Поэтому некрашенные корни волос будут смотреться вполне нормально, пока волосы родного цвета не отрастут. Коротко стричься, чтобы скрыть значительную разницу в цвете волос, нет нужды. Можно даже оставлять корни волос седыми, и это тоже будет модно. Новый тренд называется «заливка» — по аналогии с функцией фотошопа. Приветствуется экстремальное сочетание цветов, например, седые волосы с хаотично покрашенными синей краской участками прядей. Можно красить волосы в разные цвета не по длине, а по глубине: верхний слой волос в один цвет, а нижний в контрастный. В этом случае нижний цвет не будет виден, пока вы не соберете волосы в хвост.

Поскольку новый тренд дает неограниченный простор для фантазии, он наверняка еще долго будет модным.



## ЖЕЛАТИНОВОЕ ЛАМИНИРОВАНИЕ «ДО» И «ПОСЛЕ»

Курс желатиновых масок перед поездкой на море защитит волосы от агрессивной среды, а повторение курса масок после отпуска поможет восстановить здоровье волос. При правильном применении желатиновые маски напоминают ламинирование волос. Желатин, как и коллаген, восстанавливает разрушенные участки волосинок, питает их белком, насыщает влагой, приглаживает чешуйки и обволакивает каждый волосок невидимой пленкой. После курса коллагеновых масок волосы становятся прочными, блестящими, упругими, пышными. Главное соблюсти два правила: наносить маску, отступив 5-7 см от корней волос, и брать на 1 ст. ложку сухого желатина 4 ст. ложки воды или другой жидкости. Далее как обычно: дать набухнуть и подогреть на водяной бане до растворения.

Можно вообще заменить воду на молоко или сливки, если у вас сухие волосы, или на отвар крапивы, цветков липы или корней лопуха, если волосы жирные. В этом случае маску можно наносить и без других добавок, она уже будет отлично действовать.

Но если хотите, то к основе из желатина можно добавлять льняное масло (для питательной маски), мед (для увлажняющей маски), репейное масло (для укрепления волос), яичный желток (для восстановления волос) или измельченные листья мяты, чтобы освежить волосы.

Как любые маски для волос их можно наносить не чаще двух раз в неделю на 30 минут.



Подготовила Галин УШАКОВА



# 10 Лицо и тело

## ПЕРЕСМОТРИТЕ РЕЖИМ ПИЛИНГА

Что нам долго советовали косметологи по поводу использования скраба? Жирную кожу можно обрабатывать отшелушивающим средством два-три раза в неделю, сухую – не чаще одного раза. Но все меняется. Теперь они считают, что режим использования скраба зависит не только от типа кожи, но еще от ее индивидуальных особенностей и времени года.

Если вы летом не носите головной убор, кожа на лице, шее, груди и плечах подвергается большому воздействию солнца, а, значит, верхний слой кожи на этих местах быстрее пересыхает и отмирает. Именно поэтому летом специалисты советуют пользоваться скрабом чаще, правда, при условии, что вы выберете самое щадящее средство. Вы можете попробовать проводить пилинг скрабом с легкой текстурой чаще одного или двух раз в неделю и в другое время года, если ваша кожа этого требует и хорошо переносит эту процедуру.

Если вам кажется, что в результате пилинга пострададет ваш загар, приготовьте скраб с куркумой. Смешайте 4-5 ст. ложек муки из нута (можно размолоть в кофемолке), щепотку куркумы, 1 ч. ложку розовой воды и молоко или йогурт, чтобы придать смеси пастообразную консистенцию. Такой скраб помогает сохранить цвет загара.



## ЭФФЕКТ КРАСИВОГО ЛЕГКОГО ЗАГАРА

Отлично достигается с помощью бронзанта. Если ваш загар лег неровно или вам не нравится его оттенок, или кожа после воздействия солнца выглядит сухой и безжизненной, воспользуйтесь простым средством. Смешайте 1 каплю мерцающего жидкого бронзанта с несколькими каплями масла для лица и нанесите его на кожу. Это средство так же отлично скроет разницу в загаре на лице. Вы ведь не снимаете очки на пляже? Значит, вечером, когда они не нужны, будет заметно, что вокруг глаз кожа гораздо светлее. Замакировать эту разницу поможет масло с бронзантом.

**ВНИМАНИЕ!** Не наносите его совсем близко к глазам. Оно слишком тяжело для тонкой нежной кожи.



# СОК

## В ОДИНОЧКУ И В КОМПАНИИ

Лето – лучшая пора для сохранения и приумножения красоты и здоровья нашей кожи, потому что ничто так положительно не влияет на них, как использование огромного количества ягод, фруктов и овощей, которыми так богато это время года.

Все знают, что самая простая летняя маска – это сок. Достаточно нанести его на кожу, а через 10-15 минут смыть, и кожа сразу свежее и приобретает здоровый вид. И практически любой сок, использованный таким простым способом, принесет коже пользу и красоту. А некоторые соки полезно не только наносить на кожу, но пить.

### АРБУЗНЫЙ СОК

Сок арбуза отлично выводит токсины, оживляет и омолаживает клетки, питает их, улучшает состояние кожи. Он прекрасно заменяет тоник, освежает и отлично очищает кожу. Если вы хотите заготовить его впрок, добавьте по 1 ст. ложке водки на стакан сока и храните тоник в холодильнике или заморозьте арбузный лед.



но и всего организма, если принимать его внутрь, улучшает состояние волос и ногтей. Сок дыни вымывает токсины из организма, что благотворно сказывается на состоянии кожи. Внутри сок дыни рекомендуется употреблять отдельно, без примеси других соков.



### ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Лучшее средство для чистки сосудов и капилляров, а значит, улучшения проводимости кислорода к клеткам кожи. Антиоксиданты, содержащиеся в винограде, замедляют старение, улучшая состояние кожи и многих внутренних органов.

### СОК ДЫНИ

Прекрасно омолаживает клетки не только кожи при наружном применении,

### СОК ЗЕЛЕННОГО ПЕРЦА

Редко кто использует его наружно. Для красоты этот сок полезно пить, ведь он очень богат кремнием, который необходим для правильного функционирования салыных желез, для укрепления и роста волос и ногтей.





Многие соки можно использовать не только в чистом виде, но в сочетании с другими соками или продуктами, и тогда они оказываются еще полезнее.

**С**мешивайте **МОРКОВНЫЙ СОК** один к одному с лимонным соком, если вы хотите отбелить веснушки и пигментные пятна, и протирайте кожу чистым морковным соком, если хотите сохранить загар подольше.



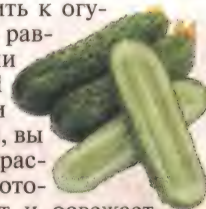
**ТОМАТНЫЙ СОК** — отличное средство для ухода за жирной кожей.

Состояние жирной, пористой кожи улучшится, если 2 раза в неделю делать компрессы из свежего томатного сока с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока, положив на лицо на 20 минут пропитанную им салфетку.



**ОГУРЕЧНЫЙ СОК** сам по себе отлично осветляет и устраняет веснушки и пигментные пятна, разглаживает кожу и сужает поры.

А если добавить к огуречному соку в равной пропорции сок алоэ вера и 1 ст. ложку водки на стакан смеси, вы получите прекрасный лосьон, который тонизирует и освежает кожу любого типа.



**С**мешайте **КАПУСТНЫЙ СОК** с овсяной мукой и нанесите на кожу лица на 15 минут, и увядающая кожа станет более упругой и гладкой. Но омоладить любую кожу можно, ежедневно протирая ее после умывания соком белокочанной капусты. Держите сок на коже 5 минут, а затем смывайте.

**КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК** хорош для устранения отеков под глазами и для этого ему не нужны компаньоны. В сочетании с мятым настоем он отлично снимет отек со всего лица, а если добавить к нему лимонный сок — поможет бороться с угрями. Если вам надо успокоить обожженную солнцем кожу, можно воспользоваться смоченной в картофельном соке салфеткой, оставив ее на лице на 20 минут.



**К**ЛУБНИЧНЫЙ СОК сам по себе тонизирует и смягчает кожу, а в сочетании с молоком (по 0,5 стакана) работает как отличная освежающая и отбеливающая маска для жирной кожи. Надо намочить в смеси вату, выложить ее толстым слоем на кожу, прикрыть полотенцем и оставить на 20 минут. Если вы будете использовать чистый сок для сухой кожи, не забудьте сначала смазать ее жирным кремом.



**М**АЛИНОВЫЙ СОК очищает, освежает, питает, смягчает кожу лица и улучшает ее тургор. Для жирной кожи сок малины можно использовать в чистом виде. Он очень хорош и для сухой, и для увядающей кожи, но в этом случае к нему надо добавлять хотя бы 1 ч. ложку сливок или жирной сметаны, тогда эффект от маски будет потрясающий.

**Т**ЫКВЕННЫЙ СОК тонизирует, увлажняет, очищает кожу и снимает отеки. Кашица из натертой на мелкой терке тыквы и отжатый из нее сок используют как тонизирующее средство по уходу за любой кожей. А в сочетании с жирным творогом тыквенный сок способен быстро убрать даже сильное шелушение с обветренных и обожженных на солнце губ.



**Б**ЕРЕЗОВЫЙ СОК — это универсальное средство, которое можно использовать как лосьон, тоник, базу под косметику. Он содержит множество питательных веществ, благоприятно воздействующих на кожу. Но, главное, сок обеспечивает интенсивное увлажнение, так как его молекулы очень малы, и кожа прекрасно его впитывает. Он помогает удерживать влагу внутри клеток и поддерживать необходимый баланс увлажненности и жирности кожи, поэтому подходит для ежедневного применения при любом типе кожи. Именно поэтому его так жалуют корейские красавицы. Сок сохраняет все свои свойства при консервации, поэтому если вы заготовили его весной впрок, используйте его каждый день, и кожа будет вам благодарна. Но, главное, березовый, пожалуй, единственный сок, которым можно пользоваться в косметических целях даже, если вы купили его в магазине.



## ИХ МЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

**Л**етом в жару мы стараемся держать в холодильнике не только продукты, которые могут испортиться, но и косметику, чтобы она не растаяла. Но если декоративной косметикой, вынутой из холодильника, нельзя пользоваться сразу, ей надо дать согреться, то два средства ухаживающей косметики в холодном состоянии действуют гораздо лучше, чем в теплом.



Средство для кожи вокруг глаз (крем или гель), когда оно холодное, лучше снимает отеки и как бы консервирует холодом мелкие морщинки.

Охлажденный ночной крем с легкой текстурой постепенно проникает в кожу, согреваясь на ее поверхности, и поэтому приносит больше пользы.

## ВВ-КРЕМ ДЛЯ ОТПУСКА

**В**В-крем или blemish balm cream — косметическое средство, разработанное специально для маскировки недостатков кожи и представляющее собой симбиоз крема и тональной основы. Он может здорово помочь вам, когда вы отправитесь в отпуск к южному морю.

Даже если вы успели загореть за лето, на юге ваша кожа будет получать гораздо большую дозу ультрафиолета и в первые дни отпуска покраснеет. Если вам не нравится ходить с красным лицом, купите перед отпуском ВВ-крем зеленого оттенка. Он замаскирует не только привычные недостатки вашей кожи, но и ее красноту.



## МАСКА ОТ НЕРОВНОГО ЗАГАРА

Вряд ли кому-то может понравиться пятнистый загар. Но если уже случился, исправить все не так трудно.

**Д**обавьте в 1 ст. ложку натурального йогурта или нежирной сметаны 1 ч. ложку лимонного сока, загустите рисовой или гороховой мукой, нанесите на кожу лица и оставьте до полного высыхания, а затем смойте прохладной водой.

Обычно 1-2 процедур бывает достаточно, чтобы убрать загар, который вам не нравится, и начать все заново.

**ВНИМАНИЕ!** Такую маску можно делать только вечером, после нее нельзя выходить на солнце 2-3 часа.



Подготовила  
Галина КРУПЕНИНА



У моей дочери регулярно стали появляться месячные, а ей только 10 лет. По-моему, по физическому развитию она превосходит сверстниц. Я очень напугана. Что это такое? Очень ли опасно?

**У**скоренное физическое развитие, появление вторичных половых признаков и месячных раньше положенного срока — все это симптомы преждевременного полового созревания. Выделяют истинное и ложное половое созревание. К истинному относится конституциональная форма. При ней появляются вторичные половые признаки, настоящие менструации, может наступить беременность.

При преждевременном половом созревании наблюдается системное нарушение костеобразования. Обычно восстановление происходит к периоду физиологического полового созревания.

Ложное преждевременное половое созревание происходит при опухолях яичников, надпочечников, при пользовании гормональными мазями. Обычно наблюдается раннее развитие молочных желез и наружных половых органов.

Существует и церебральная форма ложного преждевременного полового созревания. Ее причиной может быть опухоль мозга. Эта форма характеризуется ожирением, колебаниями температуры тела, повышенным аппетитом, частым мочеиспусканием. Беременность невозможна.

При всех видах болезни необходимо обратиться к врачу, желательно, к детскому гинекологу.

## ПОМОЖЕТ ПЕЛЕНКА

Мой сынишка плохо спит, потому что сам себя будит. Он пытается засунуть палец в рот, чтобы пососать, но во сне может ткнуть им в лицо или в глаз и просыпается. Да и в любом случае, мне кажется, что сосать палец вообще не полезно. Что делать? Он сосет палец даже через распашонку с защитными рукавами.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**У** меня с детства на бедрах и ягодицах гусиная кожа. В детстве я не обращала на это внимания, а сейчас очень стыжусь. Нельзя ни короткую юбку надеть, ни в купальнике появиться, а я очень люблю плавать. Пробовала загорать, но это не улучшает состояния кожи. Были скрабы, кремы, но — увы!

**К** сожалению, радикально избавиться от данной проблемы невозможно, ибо это наследственная особенность Вашей кожи. При хорошем уходе она станет менее шершавой и «пупырчатой».

Для подобной кожи неприемлемо частое интенсивное мытье с жесткими мочалками, скрабирование, пересушивание при мытье щелочными мылами. Для купания, особенно в холодное время года, желательно использовать мягкие очищающие средства, предназначенные для сухой атопичной кожи. Особенно хороши в этом случае масла для купания: Липобейз беби масло для мытья, Липикар АП плюс масло для мытья и др.

Необходимо регулярное увлажнение кожи, особенно в шершавых местах. Для этого больше всего подойдут средства, содержащие мочевины или молочную кислоту: Топикрем UR 10 для тела, Липобейз эмульсия, Сераве бальзам и др.

Периодически, например, курсами по 1 месяцу 1 раз в квартал, полезны курсы ретинола пальмитата.

Море и солнышко на пользу «гусиной коже», только не злоупотребляйте ультрафиолетом: солнечные ожоги ни к чему хорошему не приводят.



**Ч** чтобы избавить Вашего сына от сосания пальца, придется его какое-то время пеленать. Конечно, в жару это не очень приятно для малыша, но вполне терпимо, если вы Вы выберите самые легкие пеленки, отлично подойдет современная трикотажная пеленка с конвертом для ножек. В крайнем случае такую можно сшить из папиной футболки. Возможно, при таком пеленании Вашему сыну будет сложнее заснуть без пальца во рту, но зато спать он

будет лучше.

Расстелите одну пеленку, повернув ее — сложенную полосой тонкую хлопчатобумажную. Положите малыша на спинку поверх пеленок так, чтобы полоса пеленки приходилась точно на ручки. Заверните в концы пеленки каждую ручку, а потом сынишку в нижнюю пеленку.

Смысл такого пеленания в том, что ножками ребенок может двигаться свободно, а выпростать руки из пеленки, на которой лежит, не может.







## ОТВЕТЫ мамам

**Лето почти прошло, а мы так и не решили с мужем, поедет ли мы на юг с 2-х летнем сыном. Боимся, что его пока рано вывозить в другой климат. Или уже пора? И если уже можно, то на сколько дней надо ехать, чтобы малышу было удобнее. Лучше ехать или лететь, потому что меньше времени отнимает дорога?**

**П**равило о том, что до трех лет малыша нельзя возить на юг уже не действует. Но если вы хотите поехать, прежде всего учтите, что отдых с маленьким ребенком — это не отдых, а те же хлопоты, что и дома, но только в чужой обстановке, где даже приготовление еды для малыша может стать проблемой. С точки зрения оздоровления малыша, нет никакой необходимости везти его к морю. Двухнедельный отпуск может целиком уйти на акклиматизацию, привыкание ребенка к смене часового пояса и новому режиму дня. Такой отдых вряд ли принесет ему пользу. Поэтому, если вы собрались отдохнуть сами, лучше оставить ребенка дома с бабушкой, организовать поездку на дачу или в пансионат в вашей местности.

Если малыша оставить не с кем, а к морю хочется, принимая решение поехать всей семьей на юг, позаботьтесь о комфорте переезда и пребывания на отдыхе, обеспечьте доступность медицинской

помощи.

Дети 2-3 лет часто капризны, они переживают первый период становления характера и во многом поступают наперекор мнению взрослых, что требует большой выдержки последних. С другой стороны, в этом возрасте дети, как правило, окончательно переходят на «взрослый» стол, могут обходиться без коляски, на короткий срок могут оставаться в детском клубе без родителей.

Для отдыха на юге лучше выбирать страны с умеренно жарким климатом и невысокой влажностью, например, Крым. Если вы планируете отдых в странах Средиземноморья, на побережье Красного моря, отложите отпуск до начала осени или перенесите на конец будущей весны, когда температура воздуха там не выше + 25-30 градусов.

По нашей стране можно ехать в отпуск на автомобиле, чтобы можно было выбирать на свое усмотрение время передвижения и места остановок, или на поезде высокой комфортности, при этом желательно выкупить все купе или выбрать СВ.

Если вы выбрали самолет, имейте в виду, что дети до двух лет путешествуют бесплатно, на коленях у родителей, и им не полагается отдельной порции еды. Во время взлета и посадки, чтобы убрать неприятные ощущения от заложенности ушей, дайте малышу пустышку или бутылочку с водой.

Независимо от вида транспорта, на котором вы поедете, обязательно возьмите с собой любимую игрушку малыша, карандаши и блокнот, достаточное количество чистой воды, несколько пустых пакетов на случай рвоты и большую упаковку влажных салфеток. Если есть возможность обязательно захватите с собой горшок.

Чтобы Ваш малыш получил от поездки оздоровительный эффект, на побережье следует провести не менее 2, а желательно 3 недели.

*На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА*

## ЛЕТНЯЯ ИГРА «ДОРОЖКА»

**Научить малышей ориентироваться в пространстве и владеть своим телом помогают игры «Дорожка».**

**Н**арисуйте на картоне стилизованные следы, которые «смотрят» в разные стороны. Задача: пройти дорожку, ставя ступни точно на следы. В эту игру хорошо играть одновременно на двух дорожках, чтобы малыш быстрее соображал и старался обогнать соперника.

Игра интересна тем, что учит малышей продумывать каждый шаг, дополнительно развивая логическое мышление.

*Подготовила Галина УШАКОВА*



На вопросы отвечает  
врач-дерматовенеролог,  
кандидат медицинских наук  
Ольга ДЕМЬЯНОВА



**Мне 62 года. Лет 10-12 страдаю генитальным герпесом. Диагноз мне поставили далеко не сразу, так как высыпания появляются на промежности между влагалищем и задним проходом, при этом у меня наружный геморрой, и непонятно, что болит. Раньше высыпало и болело раза 3-4 в год, а сейчас постоянно мажу ацикловиром. Мне назначали лечение: ацикловир пила, виферон вставляла, циклоферон колола, мазала ацикловиром, панавиром и еще чем-то. Я уже не знаю, что мне делать. В основном занимаюсь самолечением. Расскажите о последствиях герпеса. Чем еще можно эффективно (и при этом недорого) пролечиться. А еще расскажите про гигиену, может, я что-то неправильно делаю. Трусики меняю не каждый день, может, и подмываться нужно не каждый день?»**

**Г**ерпетическая инфекция, зачастую, протекает весьма упорно. Такая «злобность» процесса определяется состоянием общего и местного иммунитета. Прежде всего, необходимо провести полноценное обследование (например, фемофлор 16) для определения состояния микрофлоры половых путей, выявления возможных сопутствующих инфекционных проблем, которые могут создавать благоприятные условия для герпетического «беспредела».

Далее нужна консультация иммунолога с целью оценки состояния общего иммунитета. В случае упорного течения и частых рецидивов герпетической инфекции назначается супрессивная терапия ацикловиром, фамцикловиром или валацикловиром (последние два препарата подороже, но более активны и более удобны в применении). Смысл такого лечения в длительном (6-12 месяцев) ежедневном приеме антигерпетических препаратов для подавления активности вируса и снижения числа рецидивов.

Для снятия симптомов герпеса (зуда, жжения) можно использовать крем Неотанин или Неотанин бальзам триактив, которые наносятся 3-4 раза в сутки на кожу очагов поражения.

Что касается последствий, то наиболее вероятной пакостью, которая может случиться, служит герпетический неврит. Может возникать воспалительный процесс в той веточке нерва, по которой «путешествует» герпесвирус. При этом возможен целый спектр ощущений от чувства покалывания и ползания мурашек до выраженных зуда, жжения и боли в местах прохождения пострадавших нервов.

В качестве гигиенических мероприятий достаточно чистого ежедневно сменяемого белья и подмывания без фанатизма и пересушивания (неплохо использовать для интимной гигиены средства с увлажняющим эффектом).



# КАК СОЗДАТЬ НОВЫЙ ИМИДЖ

Вы решили выйти из отпуска на работу не просто отдохнувшей и загорелой, а вообще другой женщиной — поменять прическу, купить стильную модную одежду и аксессуары. Если в вашей жизни наступил момент, когда вы хотите все в ней поменять и полностью сменить имидж, помните, что отказаться придется и от привычного макияжа. Он должен дополнять ваш новый образ, а не противоречить ему.

## ЕСЛИ ВЫ ОТРЕЗАЛИ ВОЛОСЫ И СДЕЛАЛИ КОРОТКУЮ СТРИЖКУ

Когда большая часть лица стала открытой, ваши черты сильнее бросаются в глаза, а челка создает иллюзию более очерченных скул.

### НОВЫЙ МАКИЯЖ

**И**збегайте слишком темных оттенков, таких как красно-коричневая и сливовая помада или черная подводка. Вместо этого

попробуйте использовать для макияжа более деликатную палитру красок: например, светло-розовые румяна, максимально приближенная к естественному цвету губ помада или блеск. Поскольку с короткой стрижкой ваши глаза уже стали более заметными, не стоит пользоваться слишком яркими тенями: выбирайте сиреневые или светло-серые. Завершите макияж, нанеся на ресницы слой черной туши.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТНО ПОХУДЕЛИ

Избавление от лишних килограммов влечет за собой изменение овала лица и внешнего вида кожи.

### НОВЫЙ МАКИЯЖ

**К**огда ваше лицо было полнее, возможно, вы наносили румяна или бронзант так, чтобы вытянуть и сделать лицо уже, а его контур — более четким. Теперь вам стоит поменять тактику: наносите румяна или бронзирующую пудру непосредственно на скулы, растушевывая цвет к вискам, как выглядит естественный румянец. Поскольку жировые клетки способны заполнять морщинки, раньше они были менее заметны. Поэтому теперь наносите пудру только на те места, где это действительно необходимо, избегая области вокруг глаз и рта: пудра имеет тенденцию скапливаться в мелких морщинках, делая их заметнее.

По этой же причине лучше не



пользоваться рассыпчатой пудрой, а перейти на тональный крем.

## ЕСЛИ ВЫ ПОМЕНИЛИ ЦВЕТ ВОЛОС

### НОВЫЙ МАКИЯЖ

**В**ы выбрали медный цвет? Не забудьте, что красноватые оттенки зрительно сделают кожу вашего лица несколько темнее. Поэ-

тому в макияже используйте теплую гамму: например, румяна цвета загара, тени цвета мха и персиковый блеск или помаду.

Если вы превратились в блондинку, вам придется избегать слишком глубоких, насыщенных красок, например, винных или сливовых: контраст будет слишком грубым. Вместо этого лучше используйте деликатные розовые и персиковые тона.

Темные волосы могут зрительно сделать ваше лицо более бледным, поэтому вам можно сделать более яркий макияж. Попробуйте коричнево-розовые помаду и румяна, кофейные тени и угольный айлайнер.

И, наконец, если цвет ваших волос изменился естественным образом, на фоне седых волос лицо может казаться бесцветным. Чтобы слегка «оживить» его, подойдут абрикосовые, розовые и коралловые оттенки. Отложите в сторону черную подводку — теперь она будет выглядеть чересчур ярко и вульгарно. Лучше подведите глаза серым или темно-синим карандашом.







## ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ НОСИТЬ ОЧКИ

Из-за яркого солнца вы спритали свои глаза за стеклами солнцезащитных очков. А может, у вас ухудшилось зрение. В любом случае, под очками глаза уже не будут такими заметными, как раньше.

## НОВЫЙ МАКИЯЖ

**В**о-первых, чтобы сделать глаза более яркими, скорректируйте и выделите линию бровей. Для этого удалите пинцетом ненужные волоски, затем воспользуйтесь пудрой для бровей, которая наиболее подходит к цвету ваших волос.

Во-вторых, подберите тени, оттенок которых не будет диссонировать с цветом вашей оправы. Например, сбалансируйте интенсивный красный или зеленый цвет оправы с помощью теней натуральных оттенков — таких как розово-коричневый или медовый.

И последнее: не забывайте о том, что очки для коррекции близорукости зрительно делают глаза меньше. Поэтому не пренебрегайте подводкой, пользуйтесь тушью с подкручивающим эффектом или щипчиками для завивки ресниц и смело наносите 2-3 слоя туши, чтобы «открыть» глаза. Очки для дальновидных, наоборот, увеличивают глаза, в этом случае вам стоит отказаться от слишком интенсивных цветов и подводки.

# КАК ПРОИЗВЕСТИ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

У вас сложилась ситуация, когда вам надо произвести на людей или конкретного человека определенное впечатление. В этом случае вам надо будет поменять не только манеру держаться и ваше поведение, но и внешность на ту, что будет больше соответствовать вашему новому имиджу. Как известно, макияж и прическа играют далеко не последнюю роль в том, как нас воспринимают окружающие. Мы подскажем вам несколько способов создания желаемого имиджа.

## ВЫ ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ОТКРЫТОЙ И ДРУЖЕЛЮБНОЙ

Вы собираетесь познакомиться с парнем или произвести наилучшее впечатление в незнакомой компании.



Психологи уверяют, что в такой ситуации нет ничего лучше, чем создать образ, напоминающий внешность ребенка: с распахнутыми глазами, розовыми щеками, яркими, пухлыми губами и мягкими, блестящими волосами.

## КАК СОЗДАТЬ НУЖНЫЙ ОБРАЗ

**В**ыберите серебристые тени, они визуально увеличат ваши глаза до огромного размера. На скулы нанесите розово-персиковые румяна, а прозрачный розовый блеск поможет придать губам желаемую яркость и дополнительный объем. Чтобы создать красивые, мягкие локоны, к которым так и хочется прикоснуться, уложите волосы с помощью большой круглой щетки или накрутите их на крупные бигуди.

## ВЫ ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ УСПЕШНОЙ И УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ

Вам надо поменять имидж, потому что вы ищите новую работу или хотите произвести впечатление на интересного серьезного мужчину.

Стилисты считают, что для создания образа взрослой, уверенной и знающей себе цену женщины нужны опрятный, аккуратный макияж и прическа. Четкие брови, яркие губы и волосы, забранные от лица, помогут вам выглядеть солидно.

## КАК СОЗДАТЬ НУЖНЫЙ ОБРАЗ

**В**ыделите брови с помощью карандаша, наиболее подходящего к их естественному цвету. На губы нанесите помаду глубокого ягодного оттенка. Лучшая прическа — «конский хвост» или «французская улитка».

## ВЫ ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЭЛЕГАНТНОЙ И ИЗЫСКАННОЙ

Вам нужно выглядеть утонченной и деликатной, потому что вы собираетесь пойти на светское мероприятие или приглашены в гости к родителям вашего жениха для знакомства.

Стилисты уверяют, что женщине, стремящейся выглядеть как дама из высшего общества, лучше избегать кричащих красок и слишком ярких деталей в образе.

Утонченный и деликатный образ требует идеально подходящих друг другу макияжа и прически и гармоничности, когда ни одна из черт не бросается в глаза и не перекрывает другую.

## КАК СОЗДАТЬ НУЖНЫЙ ОБРАЗ

**О**бязательно выровняйте цвет лица с помощью тонального крема не очень плотной структуры, чтобы избежать эффекта маски. Для макияжа используйте только естественные, приглушенные тона: светло-коричневые, бежевые, золотистые, розоватые. Не переусердствуйте с тушью: одного слоя будет вполне достаточно. Лучшая укладка — распрямленные, блестящие, гладкие волосы.





**О целебных свойствах овощей и фруктов знают все. А знаете ли вы, что семена многих из них являются лекарственным сырьем?**

### СЕМЕНА АРБУЗА

**Р**астереть истолченные семена арбуза, залить холодной водой или горячим молоком в соотношении 1:10, настаивать 6-8 часов. Пить по 50-100 мл, добавляя для вкуса мед или сахар, 3-4 раза в день за 1 час до еды при отеках, хроническом цистите,

хроническом пиелонефрите, желчно-каменной болезни, как противоглистное средство. При высокой температуре принимать по 1 ч. ложке через каждые 2 часа.

**Р**аздавить (не молоть) 100 г арбузных семян, залить 1 л холодной воды, прокипятить 45 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день как средство от глистов.

### СЕМЕНА ДЫНИ

**С**емена дыни измельчить в ступке, постепенно добавив охлажденную кипяченую воду, постоянно перемешивая смесь ложкой (на 1 часть семян — 10 частей воды). Процедить и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды при почечно-каменной болезни и как глистогонное средство.

**С**мешать 5 г измельченных семян дыни, с 1 ч. ложкой меда, принимать 1 раз в день при импотенции.

### СЕМЕНА АЙВЫ

**З**алить 100 мл холодной воды 5-10 г высушенных измельченных семян айвы, настаивать 10-12 часов до получения слизистой массы, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при гастроэнтерите, спастическом колите, метеоризме, бронхите, ларингите.

**З**алить 1 стаканом горячей воды 10 г измельченных семян айвы,

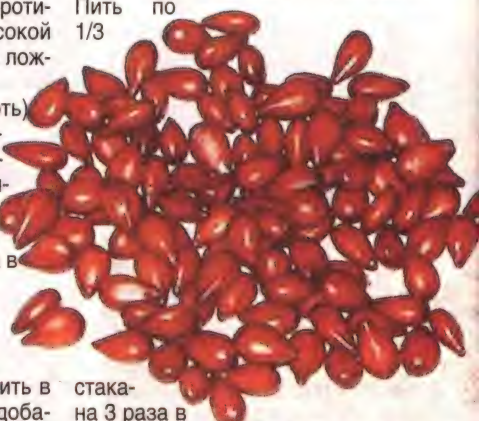
прокипятить на водяной бане 20 минут, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1/3

стакана 3 раза в день до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами и кровотечениями. Наружно отвар можно использовать для полосканий при ангине, стоматите, в виде примочек при заболеваниях глаз, ожогах, облысении, в качестве средства, смягчающего кожу.

**П**оложить под язык 2-3 семени айвы и держать 1-2 часа при лихорадке или постоянной сухости во рту.

### СЕМЕНА КАБАЧКОВ

**С**емена кабачков высушить, освободить от твердой кожуры и измельчить в порошок. Принимать по 1-2 ст. ложки порошка, за-





## АРОМАТ ИСПРАВИТ ОШИБКИ

**У** людей, работающих на компьютере,

особенно большой нагрузке подвергаются глаза. Напряжение глаз сказывается на физическом и умственном состоянии человека и может до 90% снизить способность думать и концентрировать внимание. Японские психологи для повышения работоспособности предложили ароматизировать воздух рабочих помещений. Опыты показали, что при насыщении воздуха запахом лаванды количество ошибок при работе на клавиатуре снижается на 20%. Аромат жасмина еще более полезен — ошибок становится меньше на 30%. Чемпионом же стал лимон — при вдыхании его аромата погрешностей становится в два раза меньше.

## СЕМЕНА ОГУРЦА

**С**молоть в кофемолке 1 кг высушенных огуречных семян, муку залить 1 л кипятка, смешать муку и семена, настоять под крышкой 1 час, процедить через капроновое сито. Съесть эту «кашу» в течение дня в качестве желчегонного средства при желчно-каменной болезни. Другой пищи не принимать. Лечение повторить через 2 недели.

**З**алить 0,5 л кипятка 1 ст. ложку семян огурцов, нагревать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут,



процедить. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при почечно-каменной болезни и в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях органов дыхания. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## БОЛЬНО НЕ БУДЕТ

**М**иллионы женщин мучаются от болей в начале менструации. Болевой синдром нередко сопровождается повышенной нервной возбудимостью, головной болью, тошнотой, рвотой, головокружением. Но оказывается, снять болевые ощущения можно без применения лекарственных препаратов.

Давно известно, что на теле человека находятся так называемые биоактивные точки. Исследователи из Тайваня установили, что массаж точки, расположенной на лодыжке, может уменьшить или вообще снять боли во время менструаций. В эксперименте участвовали 69 студенток тайваньского колледжа. Половина из них применяла самомассаж, а другая половина (контрольная группа) — нет. В результате контрольная группа продолжала периодически испытывать менструальные боли, в то время как 87% студенток, применявших массаж, забыли о своих «женских проблемах». Предполагается, что ритмичные нажатия на эту точку помогают снять напряжение мышц, улучшают кровообращение в области малого таза, а именно застой крови чаще всего вызывает спазмы матки и менструальные боли.

Этот массаж абсолютно безвреден, и научиться ему очень просто. Точка расположена примерно на 6 см выше внутренней лодыжки. Ее нужно в течение шести секунд массировать большим пальцем. Затем делают двухминутный перерыв и вновь шесть секунд воздействуют на точку. На каждой ноге процедуру следует повторить четыре раза.

## ДОЛГОЖДАНЫЙ МАЛЬЧИК

**Г**олландские ученые пришли к выводу, что чем больше времени уходит у женщины на то, чтобы забеременеть, тем выше вероятность рождения у нее мальчика. В течение двух лет они наблюдали за 5283 роженицами. У женщин, которым удалось забеременеть в течение года, вероятность появления на свет ребенка мужского пола составляла 51%. У тех, кому на зачатие ребенка потребовалось более года, вероятность рождения мальчика возросла до 58%. Таким образом, каждый следующий год, проведенный в неудачных попытках зачать ребенка, увеличивает вероятность рождения мальчика. Результаты этого исследования подтверждают теорию, согласно которой сперматозоиды с мужской Y-хромосомой способны передвигаться в вязкой жидкости быстрее, чем сперматозоиды с женской X-хромосомой. Соответственно, женщины, слизистые выделения влагалища и матки которых отличаются относительно большей вязкостью, испытывают трудности с зачатием и чаще рожают мальчиков. Эти выводы способны объяснить также тот факт, что, несмотря на то что в сперме содержится одинаковое число сперматозоидов, несущих X и Y хромосомы, во всем мире среди новорожденных на 100 девочек приходится 105 мальчиков.





## ПОДУМАЙТЕ О ЗЕМЛЯНИКЕ В АВГУСТЕ

**О**дной из основных садовых работ в августе считается работа с земляникой. К ней надо приступать после хороших дождей. Август — самое время расширить участок под землянику, поухаживать за плодоносящими растениями и омолодить (или перекопать) старую. В идеале плантация земляники должна состоять из пяти равных по размеру участков. На первых четырех растет земляника разных возрастов (одно-, двух-, трех-, и четырехлетние), а на пятом — бобовые культуры. Пятый участок готовят под новые посадки. Известно, что бобовые обогащают почву, вынося питательные вещества из более глубоких ее слоев и откладывая в верхних. Для посева на запасные грядки можно использовать горох, вику, однолетний люпин.

После уборки бобовых на участке разбрасывают органические минеральные удобрения: перегной (10-литровое ведро на 1 м<sup>2</sup>), золу (1-литровая банка на 1 м<sup>2</sup>) и суперфосфат (100 г на 1 м<sup>2</sup>). После этого землю тщательно перекапывают. Затем участок разравнивают и нарезают на бороздки глубиной в 20 см на расстоянии 60-70 см друг от друга. Розетки земляники сажают в борозды с промежутками в 25-35 см, внимательно следя за тем, чтобы сердечки (точки роста) оставались свободными от земли.

В августе, после закладки нового участка, можно перекопать грядку с земляникой старше четырех лет. Предварительно его обрабатывают концентрированным раствором железного купороса (400 – 500 г на 1 ведро воды). Этот раствор сжигает листья вместе с болезнями и вредителями. Затем с участка сгребают все растительные остатки и сжигают их. Землю перекапывают на полный штык лопаты, удаляя извлеченные из земли корни. Весной на этом участке высевают бобовые.

Если нет возможности перекопать старый участок, можно омолодить старые растения земляники. К омоложению следует приступать после хорошего дождя. Остро отточенной тяпкой «косят» кусты, заглубляя ее на 3-4 см в землю. На месте кустов остаются розовые кружки — основания рожков. Очень скоро из нижней части удаленных рожков появляются молодые розетки листьев. Для их хорошего роста участок следует прорыхлить и внести перегной или нитрофоску — 150–200 г на 1 м<sup>2</sup>. Междурядье можно замульчировать торфом, старыми опилками, соломистым навозом или скошенной травой без семян.

## ПЕРЕПРИВИВКА ЯБЛОНЬ

**Август — месяц отпусков. Многие в это время переезжают на свои дачи. Кроме зимних заготовок и консервирования, появляется свободное время для осуществления давно задуманного, например, начать перепрививку никчемных яблонь.**

**Е**сть несколько способов перепрививки взрослой молодой яблони. Наиболее быстрый — это прививка черенками, за кору спиленной ветки. Но этим способом пользуются только весной в апреле и мае. В августе прививают тонкие двухлетние и однолетние побеги глазком, или окулировкой. Для этого нарезают однолетние побеги намеченного сорта, срезают листья, оставляя их черешки, и ставят воду. На ветке дерева делают Т-образные надрезы, а с побега срезают глазок (почку) с небольшой частью коры — щиток, вставляют щиток в Т-образный надрез и плотно, виток за витком, обвязывают всю прививку, оставляют свободным только глазок. В таком виде прививку оставляют зимовать. Конец ветки над глазком срезают только весной, оставляя над ним всего 5 мм. Дерево желательно перепрививать сортами одного срока созревания, например, осенними сортами Жигулевское, Уэлси, Бельфлер-Китайка, Штрейфлинг, Осеннее полосатое, Прогресс.

Через 12-15 дней прививки можно проверить. Если черешок у глазка пожелтел и легко опадает при нажиме пальцем, то глазок благополучно приживается, если черешок засох и не отваливается, то глазок не приживается.



## БЕЛОПЛОДНАЯ МАЛИНА

**Среди множества сортов малины есть белоплодные сорта. Правильнее их называть желтоплодные сорта, так как чисто-белых нет.**

**К таким сортам относятся, например, Спирина белая, Золотые купола, Утренняя роса, Абрикосовая и др.**

**СПИРИНА БЕЛАЯ** была выведена в самом начале прошлого века. Этот сорт считается одним из наилучших за превосходный нежный ароматный вкус ягод, за высокую зимостойкость и неприхотливость к условиям выращивания, стойкость к болезням. Это куст средней величины с прямостоячими побегами. Двухлетние побеги у него светло-коричневые, молодые — зеленые, листья средних размеров темно-зеленые, опушенные, ягоды желтоватые, тупо-конические. Отдельные плодики сидят плотно друг к другу, образуют компактную ягоду (соплодие).

**ЖЕЛТЫЙ ГИГАНТ** полностью отвечает своему названию. Его куст высокий,

до 2,5 м, побеги крепкие, мощные, прямостоячие, ягоды крупные размером с грецкий орех, массой до 8 г, золотисто-абрикосового цвета. Цветки так же крупные, собраны в кисти по 20 и более штук. Мякоть ягод нежная, сочная, сладко-кислого вкуса с легким ароматом. Плодоношение у малины этого сорта ежегодное, обильное, ягоды созревают с середины июля до сентября. Сорт достаточно зимостоек и устойчив к болезням и вредителям. Получен сорт в лаборатории путем клонирования.

**ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА** — новый отечественный сорт, он относится к ремонтантным сортам и плодоносит два раза за сезон. Первый урожай несут побеги прошлого года, второй воз-







## КУРИНАЯ ГРУДКА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ И СЫРОМ

**Р**азогрейте в сковороде 2 ст. ложки растительного масла и обжарьте до мягкости 1 мелко порезанную луковицу, красный и зеленый сладкий перец, порезанные кубиками, посолите, поперчите. Острым ножом надрежьте с боку каждую из 4 куриных грудок, посолите, поперчите, обмажьте специями для курицы. В надрезы разложите овощи и по 1 ст. ложке натертого сыра, который туго плавится. Доведите фаршированную курицу до готовности в разогретой духовке.

## КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

**И**змелите кусочек свежего имбиря, 1 ст. ложку отложите, вторую столовую ложку имбиря поместите в плотный пакет вместе с 2 стаканами натурального йогурта или нежирной сметаны, 0,25 ч. ложки острого перца, 2,5 ст. ложками смеси индийских специй гарам масала и соком одного лимона, встряхните пакет, чтобы ингредиенты хорошо перемешались. 4 куриных окорочка разделите на бедра и голени, посолите, выложите в пакет, хорошенько встряхните, чтобы куски курицы были полностью покрыты маринадом. Оставьте пакет на 30 минут при комнатной температуре или поместите на 4 часа в холодильник. Головку цветной капусты разделите на соцветия и разрежьте на равные по толщине кусочки. Выложите их на застеленный фольгой противень, смажьте растительным маслом, посолите. С курицы удалите излишки маринада и выложите поверх капусты так, чтобы куски курицы не соприкасались друг с другом. Запекайте курицу и капусту, переворачивая шпатель, пока еда не приобретет золотисто-коричневый цвет — минут 40-45.

А пока приготовьте приправу. Мелко порежьте половину луковицы и промойте ее в дуршлаге холодной водой, чтобы убрать горечь. Смешайте лук с отложенным имбирем, цедрой 1 лимона, соком половины лимона, тонко порезанным стручком острого или пикантного перца, добавьте 2 ч. ложки гарам масала и посолите по вкусу.

Готовую капусту и курицу разложите по тарелкам, приправьте и посыпьте зеленью кинзы.



## ТРЕСКА В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ

**П**орежьте кубиками кабачок среднего размера, 2 красных луковицы на 8-10 частей. Смажьте растительным маслом форму для запекания, выложите в нее 0,5 л любой домашней томатной заправки или магазинного лечо без кусочков болгарского перца, добавьте к лечо кабачки, лук, порезанные пополам 250 г помидорчиков черри, пучок свежего тимьяна и 100 г отцеженных от жидкости и разрезанных пополам маслин. Посолите овощную смесь и поперчите. 600 г трески, порезанной на порционные куски, посолите, поперчите, опустите во взбитое яйцо, потом в панировочные сухари и выложите поверх овощей. Запекайте в разогретой духовке до образования хрустящей корочки на рыбе — минут 20. Подавайте блюдо горячим, добавив измельченный вместе с 3 зубками чеснока пучок базилика.



## ЛОДОЧКИ ИЗ ЦУККИНИ

**Р**азрежьте пополам 3 цуккини, ложкой выньте из половинок мякоть и порубите. Получившиеся лодочки сбрызните растительным маслом, посолите, поперчите и запекайте в разогретой духовке до мягкости, но не до готовности. На растительном масле обжарьте мелко порезанную небольшую луковицу, 3 измельченных зубка чеснока, порезанную мякоть цуккини и жарьте все до золотистого цвета. Затем добавьте в сковороду 250 г жареной и порезанной курицы, банку отцеженного консервированного нута, 6-7 разрезанных пополам маленьких помидорчиков черри, 0,5 банки отцеженных маслин без косточки, 1 ч. ложку сушеного орегано, соль и перец по вкусу. Когда начинка хорошо прогреется, разложите ее по лодочкам из цуккини, посыпьте 1 стаканом раскрошенного сыра фета и запекайте в духовке, пока сыр не растает. Украсьте готовое блюдо зеленью укропа, сбрызните лимонным соком и посыпьте порезанным очень мелкими кубиками свежим огурцом.



## ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКАМИ

**К**усок свиной корейки весом 1-1,2 кг посолите, поперчите и обжарьте в сотейнике до золотисто-коричневого цвета, затем переложите в форму или глубокий противень, добавьте 3-4 крупных освобожденных от сердцевины и порезанных дольками яблока, влейте 1,5 стакана натурального яблочного сока без сахара и запекайте в разогретой духовке 50-60 минут, время от времени поливая мясо соком.

В отдельной сковороде обжарьте 6 порезанных полукольцами луковиц, посолите, поперчите и доведите под крышкой до мягкости и золотистого цвета.

Выньте жаркое из духовки, переложите на блюдо, накройте фольгой, чтобы медленнее остывало, а жидкость слейте в сковороду, где жарилось мясо. Добавьте в нее 3 ст. ложки бальзамического уксуса, помешивая тушите 1 минуту, затем добавьте 1 стакан вишневого сока. Доведите смесь до кипения и тушите, пока объем не уменьшится до 1 стакана. Свинину порежьте на порционные куски и подавайте с яблоками, луком и вишневой подливой.





## КУРИЦА С ГРУШАМИ

**К**уриной грудки без кожи и костей 4 половинки посолите, поперчите и жарьте на растительном масле до готовности. Переложите курицу в миску, накройте, а в сковороду вылейте 1 стакан куриного бульона, 3 ст. ложки бальзамического уксуса (лучше белого), добавьте 0,5 ч. ложки свежего розмарина, 2 ч. ложки крахмала и 1,5 ч. ложки сахара. 2 груши освободите от сердцевин, порежьте каждую на 8 частей и выложите в сковороду, туда же добавьте 2 ст. ложки сушеной вишни или клюквы, доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой, пока груши не станут мягкими, выложите в сковороду курицу, чтобы прогреть все вместе, тушите без крышки 3-5 минут. Затем подавайте с любым гарниром на ваш выбор, полив жидкостью из сковороды.



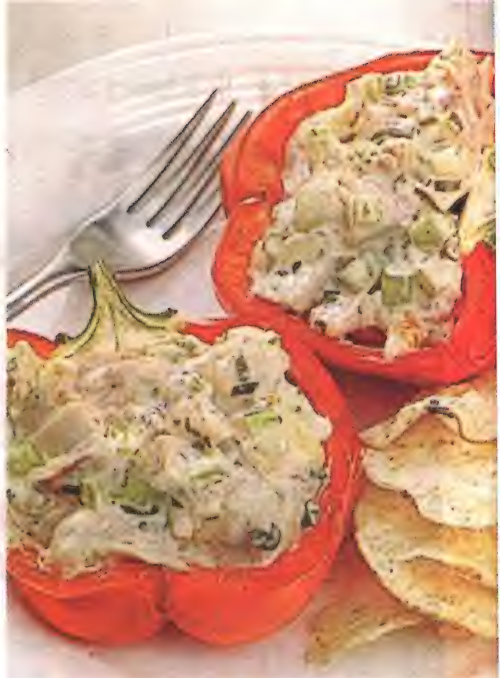
## ОВОЩНАЯ ФРИТАТА

**Н**арежьте кубиками 8 ломтиков белого хлеба. Половину выложите в смазанную маслом разъемную форму. На растительном масле поджарьте почти до готовности 1 большую красную луковицу, порезанную полукольцами, 2 сладких перца (красный и желтый), порезанные соломкой, добавьте 3 измельченных зубка чеснока и через минуту выложите овощи в миску, лишнюю жидкость слейте. Добавьте в сковороду немного растительного масла и поджарьте на нем порезанные тонкими кружками 2 маленьких цуккини и 2 маленьких кабачка (лучше желтых), 250 г грибов, порезанных ломтиками. В миске взбейте 250 г сливочного сыра, 0,25 стакана сливок, 2 ч. ложки соли и 1 ч. ложку перца, добавьте 6 крупных яиц и все вместе хорошенько взбейте. Смешайте овощи, яичную смесь, оставшийся хлеб, 2 стакана натертого сыра, перемешайте и вылейте в форму поверх хлеба, который вы туда уже положили. Запекайте в разогретой до 160° духовке около 1,5 часов. Дайте немного остыть и подавайте.

## ПЕРЕЦ С КУРИНЫМ САЛАТОМ

**Р**азрежьте пополам 4 сладких перца одинакового размера, отварите их в подсоленной воде до мягкости, выньте и обсушите.

В миске смешайте 4 мелко порезанных перышка зеленого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, по 0,5 ч. ложки сухого эстрагона и перца, 0,25 ч. ложки соли, добавьте 300 г порезанной на кусочки жареной курицы, 1 порезанный черешок сельдерея и по 0,5 стакана тертого сыра и майонеза. Все тщательно перемешайте, разложите начинку в перцы, выложенные в форму, и запекайте в разогретой духовке 15-20 минут. Подавайте перцы горячими.



## ФРИТАТА С БЕКОНОМ И ШПИНАТОМ

**П**оджарьте до хруста 8 ломтиков порезанного пополам бекона, выньте его из сковороды на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. На той же сковороде доведите до мягкости 200 г шпината. Выложите шпинат к бекону. В отдельной миске смешайте 8 крупных яиц, 0,25 стакана 10%-ных сливок, 0,5 ч. ложки лукового порошка, по 0,25 ч. ложки чесночного порошка и соли, стакан порезанных пополам помидорчиков черри, 100 г натертого на терке твердого сыра, введите в смесь бекон и шпинат, перемешайте и вылейте в смазанную маслом глубокую форму для запекания. Выпекайте в разогретой духовке 30-35 минут, дайте немного остыть, разрежьте и подавайте.

При желании можете добавить в блюдо грибы, свежие травы, ветчину, колбасу, оставшуюся вареную картошку, порезав ее кубиками.



## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И МЯСОМ

**О**трежьте верхушки у 6 средних сладких красных перцев, слегка отварите их до мягкости, слейте воду, перец обсушите.

На растительном масле обжарьте до готовности 450 г говяжьего фарша, выньте его шумовкой, добавьте еще немного масла и обжарьте на нем порезанный маленькими кубиками 1 небольшой цуккини, 1 маленький желтый кабачок, 1 зеленый перец, пассеруйте овощи 5 минут, затем добавьте пучок шпината, 4 порезанных зубка чеснока, тушите до испарения влаги, затем добавьте 1 стакан сваренного длинного риса, верните в сковороду фарш, добавьте 200 мл густого томатного соуса и 0,5 стакана натертой моцареллы. Все перемешайте, прогрейте и разложите по перцам. Поставьте их в форму и запекайте в разогретой духовке 35-45 минут, затем выложите поверх каждого перца половинку ломтика плавленного сыра и верните форму в духовку, чтобы сыр расплавился.





## ПИРОГ СО СЛИВАМИ И ФИСТАШКАМИ

**П**еремешайте 1 кг освобожденных от косточек и порезанных ломтиками слив, 2 ч. ложки цедры лимона, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,25 стакана кукурузного крахмала, 0,5 стакана коричневого сахара, 0,5 ч. ложки соли и 0,25 ч. ложки молотого кардамона в большой миске, оставьте на 5-10 минут, пока не выделится немного сока.

В комбайне смешайте 0,75 стакана муки, 0,33 стакана коричневого сахара по 0,5 ч. ложки соли и кардамона. Добавьте 6 ст. ложек охлажденного и порезанного кусочками сливочного масла и перемешивайте смесь, пока не образуется крупка.

Переложите сливы в форму для пирога, сверху выложите крупку и посыпьте 2 ст. ложками измельченных фисташков. Выпекайте пирог в разогретой духовке, пока выделившийся сок не загустеет и не начнет пузыриться, а верх не станет золотисто-коричневым (40-45 минут). Дайте пирогу немного остыть и подавайте.



## ЛЮБИМАЯ ПИЦЦА

**В** маленькой миске растворите пакет сухих дрожжей в 0,5 стакана теплой воды. В большой миске смешайте 0,5 стакана растопленного сливочного масла, не горячего, 3 крупных яйца, 30 г натертого на мелкой терке пармезана и 1 ч. ложку соли. Дрожжевую и яичную смесь соедините, добавьте 2 стакана пшеничной муки, в комбайне или блендером перемешайте до однородной массы. Должно получиться мягкое тесто, если надо добавьте еще муки. Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность, вымесите до гладкости и эластичности. Смажьте тесто растительным маслом, выложите в миску, накройте и дайте тесту подняться в теплом месте до увеличения объема вдвое. Вымесите тесто, дайте ему отдохнуть 5 минут. Смажьте глубокую сковороду или форму маслом и посыпьте кукурузной мукой. Выложите тесто в форму, сформируйте бортики. Разогрейте духовку.

На растительном масле обжарьте 250 г говяжьего фарша, добавьте 1 порезанную луковицу и жарьте до готовности. Выложите фарш в емкость с тестом, добавьте банку порезанных консервированных грибов, 200 г порезанной кубиками ветчины, 0,5 стакана порезанных оливок без косточек, 1,5 стакана натертой моцареллы, 100 г нарезанной пепперони, все равномерно распределите в форме, залейте стаканом слегка разведенного кипяченой водой томатного соуса, посыпьте натертым пармезаном или другим твердым сыром и испеките в разогретой духовке до готовности.



## КОБЛЕР С ПЕРСИКАМИ

**С**мешайте 0,5 стакана сахара, 3 ст. ложки крахмала, 0,5 ч. ложки корицы и 0,25 ч. ложки кардамона. 12 персиков среднего размера очистите от кожицы и порежьте ломтиками. Посыпьте их сахаро-крахмальной смесью, полейте 1 ст. ложкой лимонного сока, хорошенько перемешайте и выложите в смазанную растительным маслом форму для запекания.

Добавьте к 1 стакану муки 0,25 стакана сахара, 2 ч. ложки натертой апельсиновой цедры, 0,75 ч. ложки разрыхлителя, по 0,25 ч. ложки соли и соды, 3 ст. ложки охлажденного порезанного кусочками сливочного масла. Перетрите смесь руками, пока не получится крошка, добавьте немного пахты, чтобы крошка увлажнилась и слегка слиплась. Выложите мучную смесь ложкой поверх персиков. Испеките коблер в разогретой духовке до золотистого цвета теста. Подавайте теплым.



## ПИРОГ С НЕКТАРИНАМИ

**У**далите у 1,2 кг нектаринов косточки и порежьте их дольками. Смешайте нектарины с 600 г освобожденной от косточек вишни или черешни, 3 ст. ложками сахара, 3 ст. ложками крахмала, добавьте по 1 ст. ложке лимонного сока и бренди или абрикосового ликера и выложите в смазанную маслом форму объемом 3 литра. Отдельно смешайте 1 стакан муки, по 0,75 стакана коричневого сахара и овсяных хлопьев для варки, добавьте 0,5 стакана жареного измельченного миндаля, 1 ч. ложку соли, мускатный орех на кончике ножа, перемешайте. Нарежьте маленькими кубиками 0,5 пачки сильно охлажденного сливочного масла, смешайте с сухими ингредиентами и перетрите руками, пока не получите крупку размером с горошину. Высыпьте крупку поверх фруктов, разровняйте и выпекайте в разогретой духовке 40-45 минут или до золотистого цвета. Подавайте пирог теплым.



## ПЕРСИКИ СО СЛИВКАМИ

**Р**азделите пополам персики, выложите на блюдо, разложите между половинками стакан порезанной клубники и порезанный кружками большой банан. Полейте десерт стаканом взбитых с 0,5 ч. ложки ванильного экстракта жирных сливок и посыпьте коричневым сахаром.



## ЗАПЕКАНКА НОВОГО УРОЖАЯ

**П**орежьте 4 крупных молодых картофелины тонкими кружками и выложите в смазанную маслом форму для запекания. Посолите, поперчите, посыпьте щепоткой сухого эстрагона и щепоткой сухого шалфея, разложите сверху 100 г кубиков сливочного масла. Поверх картофеля выложите слой порезанного соломкой сладкого перца (1 крупный), порезанную кружками луковицу, 1 порезанный тонкими кружками цуккини. Каждый слой слегка посолите, поперчите. Поверх цуккини разложите еще 100 г масла, а затем повторите слой. Накройте форму фольгой и запекайте, пока картофель не станет мягким (1-1,5 часа), затем фольгу снимите, выложите слой помидоров, посыпьте сыром и верните в духовку еще на 10 минут. Подавайте запеканку горячей.





## МЕДЛЕННОЕ ОСТЫВАНИЕ

Горячие закупоренные банки нужно перевернуть вверх дном и накрыть плотным одеялом, чтобы остывание было медленным, а не резким — от перепада температуры в укутанных банках процесс приготовления продолжается, и консервирование завершается правильно. Закатанные банки, которые долго остывали под одеялом практически никогда не взрываются.

ДЛЯ ПОМИДОРОВ  
МИНИМУМ ДОБАВОК

Понятно, что овощные соленья и маринады гораздо вкуснее, когда в них добавляют пряные травы, специи, хрен и чеснок. Но тут главное не переборщить. Общее количество добавок не должно превышать 6 % от общей массы всех продуктов. И если небольшой излишек пряных добавок вряд ли испортит огурцы, то с помидорами, которые сами по себе душистые и вкусные, могут быть проблемы. Их лучше консервировать с минимальным количеством добавок. Хуже всего они переносят соседство с лавровым листом. И поскольку в помидорах достаточно природной кислоты, будьте осторожны с добавлением уксуса или лимонки.



## БЕЛЫЕ ИЛИ ЖЕЛТЫЕ?

Крышки под закатку ключом бывают белые и желтые. Какие выбрать?

Крышки из белой нелакированной жести не подходят для консервирования кислых плодов, а также плодов и ягод с интенсивной окраской, так как содержащиеся в них кислоты и красители окисляют олово, а оно, растворяясь, придает консервам неприятный привкус и чернильно-фиолетовый цвет. Такие крышки можно использовать только для банок с натуральными консервами — овощными и фруктовыми (без уксусной кислоты), с компотом, вареньем, сиропом и мясом.

При консервировании кислых плодов и овощей или консервировании с использованием уксуса или лимонной кислоты, лучше использовать желтые жестяные лакированные крышки. Слой лака, которым они покрыты, предотвращает непосредственный контакт продуктов с жестью и начало окислительных процессов в заготовках.



Всевозможные заготовки — это отличное напоминание о ярком лете, богатом на разные вкусные ягоды, фрукты и овощи. Обычно в каждой семье есть свои тщательно сберегаемые рецепты заготовок и свои секреты. Сегодня мы хотим поделиться с вами своими рецептами, вдруг они понравятся и вам.

## ОГУРЦЫ В ОГУРЦАХ

Когда урожай огурцов в самом разгаре, на грядках появляется много огурцов переростков, которые не годятся для консервирования. Только не по этому рецепту.

Натрите на мелкой терке крупные переросшие огурцы. Каждый килограмм натертых огурцов смешайте с 2 ст. ложками соли и 1-2 порезанными зубками чеснока. На дно стерилизованной банки положите зонтик укропа и горсть тертых огурцов, затем слой целых некрупных огурчиков, потом опять горсть тертых и так до верха банки. Последним должен быть слой тертых огурцов. Влейте в банку оставшийся от тертых огурцов сок, затем накройте их листом хрена, чтобы содержимое банки не плесневело. Если хрена нет, смажьте капроновую крышку с внутренней стороны горчицей и закройте ею банку. Храните огурцы в погребе.



## ДЫННОЕ ВАРЕНЬЕ

Если вы купили дыню, а она оказалась недозрелой, сварите из нее варенье, оно будет вкусным и душистым.



Мякоть дыни порежьте небольшими кубиками. Поместите в эмалированную кастрюлю, посыпьте сахаром и поставьте в холодильник на 2-2,5 часа. Вскипятите 250 мл воды на каждый килограмм дыни, всыпьте по 1 кг сахара, сварите сироп, дайте ему немного остыть, залейте им дыню и верните ее в холодильник на 6-8 часов. Затем готовьте варенье на слабом огне, пока кубики дыни не станут прозрачными. В конце варки добавьте ванилин по вкусу. Готовое варенье разложите по банкам и укупорьте.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ  
ПОМИДОРОВ

Этот рецепт — отличный выход, когда в конце сезона вам пришлось убрать с огорода последние зеленые помидоры, и вы не знаете, куда их деть.

Порежьте кружками 2,5 кг зеленых и слегка бурых помидоров, сложите в стеклянную банку или эмалированную кастрюлю, перекладывая порезанными 5 головками чеснока, 4 горькими перцами, 250 г зелени укропа, и залейте маринадом из 1 литра чистой холодной воды, 100 г сахара, 100 г соли, 300 мл столового уксуса. Храните закуску в холодильнике или в погребе.





## ОСТРЫЙ СОУС ИЗ КРЫЖОВНИКА

Многим не нравится крыжовниковое варенье, потому что в нем много косточек. Если урожай этой ягоды большой, а варенье из нее вам не нужно, приготовьте соус к мясу.



Вымытые и обсушенные незрелые ягоды крыжовника (1 кг) пропустите через мясорубку с промытой и обсушенной зеленью укропа (200 г) и чесноком (300 г), перемешайте, посолите по вкусу, при желании добавьте немного сахара или черного перца, еще раз перемешайте, дайте постоять 1-2 часа, чтобы соль и сахар растворились, разложите по маленьким стерилизованным баночкам и храните в холодильнике или погребе.

## ПЕРЕЦ В МЕДОВОЙ ЗАЛИВКЕ

Не всем нравится сочетание перца и других овощей, поэтому привычное лечо опадает. В этом случае вам стоит обратить внимание на рецепт, в котором нет ничего кроме перца.



Перец разных цветов вымойте, срежьте плодоножки, освободите от семян, порежьте на четыре части. Сложите порезанный перец в миску и ошпарьте кипятком. Заполните поллитровые банки перцем на 2/3 объема. Приготовьте маринад, используя ту воду, в которой лежал перец. На 1 литр воды добавьте 200 г меда (можно прошлогоднего) и 2 ст. ложки соли, вскипятите, чтобы мед растворился, снимите с огня, добавьте 0,5 стакана яблочного уксуса, перемешайте маринад и залейте им перец. Накройте банки крышками и стерилизуйте 10-12 минут. Банки укупорьте, переверните вверх дном, укутайте и оставьте до полного остывания.

## ТОМАТНЫЙ СОУС ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

В разгар томатного сезона, когда помидоры особенно вкусные, сладкие и душистые, даже итальянцы делают из них заготовки.

Пропустите 3-4 кг спелых сладких помидоров через мясорубку. Вылейте пюре в большую кастрюлю с толстым дном. Очистите и мелко порежьте 1-2 головки чеснока (зависит от размера головок). Налейте в сковороду 2-3 ст. ложки оливкового масла, обжарьте на нем чеснок до появления запаха, переложите его вместе с маслом в кастрюлю. Завяжите в однослойную марлевую салфетку 2 больших пучка базилика, опустите его в помидорное пюре и привяжите кончики салфетки к ручке кастрюли. Варите соус на слабом огне 1-1,5 часа, в середине процесса добавьте по вкусу соль и сахар, в конце варки марлю с базиликом достаньте из кастрюли и выбросьте.

Если вы хотите хранить соус в банках, заполните кипящим соусом стерилизованные банки объемом 0,5 л, закатайте, переверните вверх дном и укутайте до остывания. Сами итальянцы хранят этот соус в морозилке. После варки его надо остудить, разлить по одноразовым пластиковым контейнерам объемом 150-250 мл, накрыть крышкой и поставить в морозилку.

Соус отлично подходит к макаронам, рису, его можно добавлять в рагу, гуляш, жаркое.



## УКРОП ПРОТИВ ЛУКА

В некоторых рецептах предлагают использовать при консервировании овощей сразу и лук, и укроп, которые отлично дополняют друг друга. Вот только класть их поровну в заготовку нельзя. Кладите лука на треть или в два раза больше укропа, иначе укроп «съест» луковый аромат.



## ТОЛЬКО ЧИСТАЯ СОЛЬ

Профессиональные повара и технологи считают, что лучшая соль для консервирования — морская, пригодная для кулинарии. В ней меньше нерастворимых осадков, чем в каменной, и больше полезных для здоровья микроэлементов. Совершенно не подходит для заготовок йодированная соль и соль с другими добавками, они сильно снижают качество готовой продукции и меняют ее вкус. Если не доверяете морской соли, покупайте обычную поваренную, на которой написано: «Подходит для засолки и консервирования».



## ПОЧЕМУ ОГУРЦЫ НЕ ХРУСТЯТ?

При заливке огурцов следует использовать не кипящую жидкость, а маринад с температурой примерно 90°, иначе огурцы могут потерять хруст. Причиной потери хруста и упругости консервированных огурцов бывает так же переполненность банки. Огурцы в ней могут быть рыхлыми. Не укладывайте овощи в банку слишком плотно, положите их бочком к бочку, а потом встряхните банку.



## ДОБАВКИ ДЛЯ ВАРЕНЬЯ

Что вы обычно кладете в варенье кроме ягод, фруктов и сахара? Скорее всего вы ответите — ванилин. Но ароматизировать варенье можно не только им. Отлично подойдет лимонная или апельсиновая цедра, палочки корицы и звездочки бадьяна, свежая мята или чабрец. Главное, все это можно добавлять только на некоторое время в конце варки, иначе варенье может получиться излишне душистым, и не оставлять все эти добавки после окончания варки. Для этого ароматные добавки надо завязать в марлевую салфетку, а потом убрать ее из варенья.



Для улучшения вкуса и аромата вишневого и малинового варенья отлично подходят розовые лепестки от цветов с вашего участка. Магазинные розы в косметических и пищевых целях использовать нельзя.

## ТОЛЬКО В СУХУЮ ТАРУ

Чтобы варенье, желе и джемы лучше хранились, их можно раскладывать только в сухие банки. Нельзя снять банки, которые вы стерилизуете на пару, и сразу класть в них варенье. Капельки пара могут испортить вкус и наверняка сократят срок хранения продукта. Именно поэтому банки под сладкие заготовки лучше стерилизовать в духовке.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



# 

**ПУШИСТАЯ ТЕКСТУРА.** Мягкие шубы и пальто, выполненные из длинноворсового меха или украшенные им, выходят на первый план. Новинка сезона — «мех» в виде бахромы и перьев.

**ПЛАТЬЕ-НАКИДКА.** Кейпы — традиционная одежда для осенне-зимнего сезона. Однако в этом году дизайнеры решили поэкспериментировать и объединить платье и накидку. Результат получился довольно оригинальным и неожиданным.

**КОЖА С ГОЛОВЫ ДО НОГ.** Мы привыкли к кожаным пальто, плащам, юбкам и брюкам. Сегодня нам предлагается примерить кожаные топы, водолазки и блузки. Попробуем?

**МУЖСКОЙ ГАЛСТУК В ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ.** Брюки, пиджаки, массивные ботинки мы уже забрали из гардероба любимых мужчин. Настала очередь галстуков. Оцените, например, длинный и узкий черный галстук, украшенный сверкающими кристаллами как у Chanel.

**ЛЕГИНСЫ.** Без комфортных,

сочетающихся с множеством других предметов, леггинсов уже нельзя представить себе осенне-зимний гардероб. И не надо! Они очень модны в этом сезоне!

**ЛАТЕКС.** Яркая, блестящая ткань насыщенных оттенков, из которой шьют плащи, брюки, юбки и платья, позволит поднять настроение и не промокнуть в дождливую погоду.

**ГОБЕЛЕН.** Новинка сезона — гобеленовые ткани, которые в последний раз были представлены на модном олимпе в девяностые годы. Современный гобелен — необычных расцветок и узоров с замысловатыми растительными принтами или изображениями сцен из жизни.

**АКЦЕНТНЫЕ РУКАВА.** Фантазийные, чрезмерно огромные, с необычным декором или контрастного цвета — существует множество приемов сделать акцент именно на них. Выбирайте!

**САРАФАНЫ.** Особое приобретение нового сезона — мини-сарафанчики, очень функциональная вещь, которую можно



## 

**ЗАОСТРЕННЫЕ ФОРМЫ** каблучков и мыска в сочетании с **ШИРОКИМИ ГОЛЕНИЩАМИ** сапожек и ботилов — выглядят неожиданно по-новому.

**ВЫШИВКА И РОСПИСЬ** акриловыми красками по коже и ткани превращают обувь в произведение искусства.

**МАССИВНЫЕ ПЛАТФОРМЫ** делают туфли и сапожки устойчивыми и комфортными.

**ЖЕНСТВЕННЫЕ ДЕТАЛИ И УКРАШЕНИЯ** делают образ мягким, нежным и романтичным.

**КРОССОВКИ РАЗНЫХ ФОРМ, РАЗМЕРОВ И ЦВЕТОВ** поистине универсальны, поскольку подходят для любого ансамбля и уместны для создания любого образа.

**МЕХОВЫЕ ТУФЕЛЬКИ** — приятная новинка сезона, в которой не стоит себе отказывать, если вы хотите выглядеть оригинально.





удачно скомбинировать с блузкой, водолазкой или тонким свитером.

**ОБЪЕМНЫЕ БОМБЕРЫ** Новая интерпретация популярной куртки — бомбер-оверсайз — более универсальна для гардероба. Ее можно скомбинировать с теплым свитером и объемными брюками, а можно надеть с изящным платьем и высокими сапогами на высоком каблуке.

**НЕОБЫЧНЫЕ ЖАКЕТЫ.** Офисный дресс-код немалым без этого предмета одежды. Однако в этом сезоне дизайнеры предлагают выйти за рамки шаблонов и подобрать себе жакет оригинального фасона с экстравагантными деталями: вырезами, лентами, драпировками и так далее.

**КОРСЕТЫ.** Нестандартный подход к трендам холодного времени года демонстрирует возвращение корсетов как акцентной детали образа. Этот предмет одежды опять носят все модные знаменитости.

**БРЮКИ С РАЗРЕЗАМИ, ЗАОСТРЕННЫЕ ВОРОТНИКИ И ЗАПЛАТКИ** — яркие детали, которые в одно мгновение способны сделать ваш образ модным и современным.



## СУМКИ. МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

**БАХРОМА** буквально наводнила подиум: чем длиннее, ярче и разнообразнее, тем моднее.

**«МЕХ» — ИСКУССТВЕННЫЙ «ПОД НАСТОЯЩИЙ», ВЯЗАНЫЙ, СДЕЛАННЫЙ ИЗ ПЕРЬЕВ ИЛИ ОТРЕЗКОВ ПЛАСТИКА** — очень актуален для украшения сумок в новом сезоне.

**БОЛЬШИЕ КОШЕЛЬКИ** стали еще больше и превратились в сумки-клатчи. **МАССИВНЫЕ ЦЕПИ** применяют в виде украшений и ручек для множества сумок.

**ФАНТАЗИЙНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ** в виде цветов и бантов делают образ эфемерным и волшебным.

**СУМКИ-ОВЕРСАЙЗ** очень функциональны и позволяют не отказываться от «лишних» предметов в дамской сумочке.

**СУМКА+ПЛАТОК** представляет собой интересное сочетание, причем платком нужно оборачивать всю сумку!

**СУМКА В ЦВЕТ ОДЕЖДЫ**, полностью повторяющая ее в принтах, цвете, деталях и стиле, является неотъемлемым элементом модного ансамбля.

**СУМКИ-ПАПКИ** для бумаг и не только выглядят стильно и необычно. Прекрасная находка для студенток и деловых женщин.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА





**Накидка, связанная двумя разными узорами, с боковыми сторонами, напоминающими рукава «реглан», настоящая находка для вашего гардероба!**

**Не забывайте сделать образцы узоров.**

**Вам потребуется:** нитки горчичного цвета (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), — 550 г, крючок № 2,5.

Узоры:

1. по **Схеме**.
2. «пышный столбик» (24-26 ряды) — \*введите крючок в столбик предыдущего ряда, вытяните петлю длиной около 1,5 см, накид\*, от\* до\* повторите ещё 2 раза. Провяжите все петли, находящиеся на крючке, одной петлей.
3. «бахрома» (27-й ряд): свяжите цепочку из 7 в.п., введите крючок в 4-ю в.п. от крючка, вытяните петлю длиной около 1,5 см, накид\*, от\* до\* повторите ещё 1 раз. Провяжите все петли, находящиеся на крючке, одной петлей, 3 в.п. введите крючок в основание «пышного столбика», 3 в.п. ст.б/н. Повторяйте вязание «бахромы» до конца ряда по кругу по **Схеме**.

## Описание работы:

Накидка связана по кругу одним полотном.

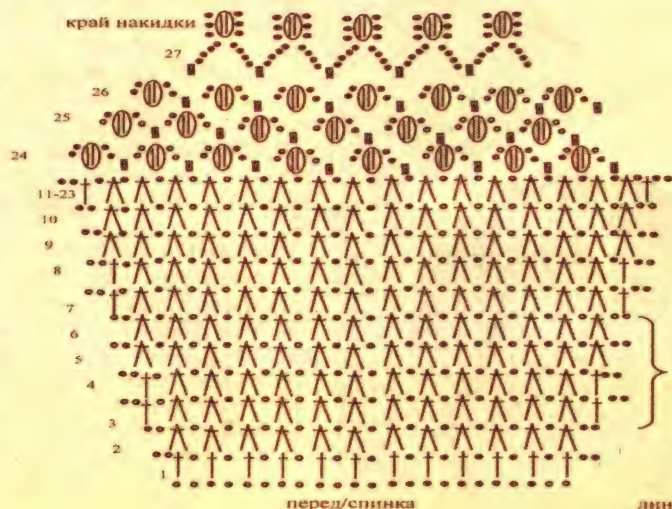
Наберите крючком цепочку из 162 в.п. (по 29 в.п. для рукавов, по 43 в.п. для переда и спинки, по 5 в.п. для 4-х линий реглана), свяжите 1-й ряд: \*ст.с/н, в.п\*, от\* до\* повторяйте до конца ряда. Далее вяжите по **Схеме I**, прибавляя по обоим краям переда, спинки и рукавов до 23 ряда. Периодичность прибавлений по вертикали отмечена скобками на схеме переда и спинки. Затем обяжите накидку 3-мя рядами (24-26 ряды на **Схеме**) «пышными» столбиками и одним рядом «бахромы» (27-й ряд на **Схеме**).

Обвяжите горловину двумя рядами ст.с/н. Ваша накидка готова!



## Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- ↑ — столбик без накида (ст.б/н)
- † — столбик с накидом (ст.с/н)
- ⦶ — «пышный столбик»





**Вам точно понравится накидка, с рукавами, свисающими углами и с удлиненной спинкой. Край накидки обвязан нитками разных цветов и украшен бахромой.**

**Интересной особенностью накидки является ее постепенное увеличение, которое не позволит ошибиться в размерах.**

**Вам потребуется: нитки натурального белого цвета 600 г, остатки ниток коричневого и белого цвета и 100 г ниток темно-серого цвета для бахромы (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 2,5.**

Узоры:

1. по Схеме I.
2. по Схеме II.

## Описание работы:

Накидка состоит из двух симметричных частей, объединенных в процессе вязания в общее полотно.

Разделим процесс вязания на 3 этапа.

1-й этап состоит из вязания 2-х одинаковых квадратов для переда и спинки. Центр квадрата обозначен А, который приходится на верхнюю линию руки, и расположен на 19 см ниже плеча (по диагонали).

Для начала свяжите цепочку из 6-ти в.п., соедините в круг, а затем свяжите квадрат на высоту 20-ти рядов (14 см) по Схеме I, делая увеличения в углах квадрата по линиям а-а и б-б. Длина каждой стороны квадрата должна быть равна 27 см, а каждая диагональ от центра равна 19 см.

2-й этап — на основе каждого квадрата, для левой и правой половин накидки продолжим вязание уже не по кругу, а прямыми и обратными рядами. Направление рядов: от точки «а» вяжем вниз до точки «б», затем до точки «а», затем до точки «б», заканчивая в точке «а». В начале и в конце каждого ряда делаем убавления для получения горловины спинки и выреза по переду, а по углам (кроме угла со стороны горловины спинки), продолжайте прибавлять столбики с/н (по Схеме I). Свяжите 20 рядов (от центра детали — 40 рядов). Свяжите точно такую же деталь для второй половины накидки. Теперь можно сметать обе детали между собой и примерить на себя. Если Вы считаете, что накидка должна быть свободнее, то добавьте по 2-3 ряда к каждой детали и затем аккуратно сшейте две детали между собой по линии спинки.

3-й этап — обратите внимание на точки Р1 и Р2. Они являются центром ли-

ний, на которых расположены. Для того, чтобы их найти, сверните пополам линии, на которых находятся точки Р. Соедините между собой две точки Р1 и две точки Р2 и закрепите. Мы получили два рукава. Продолжим вязание накидки без участия рукавов. Начинаем вязание ряда в точке П (полочка) до точки Р2, участок до следующей Р2 пропускаем (рукав), далее вяжем от Р2 до Р1 (спинка), участок до следующей Р1 пропускаем (рукав) и от точки Р1 до точки П (полочка). Вязание поворачиваем и вяжем в обратном направлении. В каждом ряду вначале и в конце каждого ряда на этом этапе вязания делаем убавления по Схеме II, пока в работе не останется 5-6 петель (вместе со столбиками).

Обвяжите края рукавов и накидку по кругу узором по Схеме III, меняя цвета ниток:

1-й ряд — нитки черного цвета,

2-й и 6-й ряды — нитки коричневого цвета

3-й и 5-й ряды — нитки белого цвета,

4-й ряд — нитки темно-серого цвета.

Обратите внимание, что на Схеме III два узора расположены рядом. Слева — для обвязки горловины, рукавов и низа накидки. Справа (столбики с/н) — для обвязки края полочек.

**Сборка:** по нижнему краю сделайте бахрому из ниток темно-серого цвета, для этого нарежьте нитки на отрезки длиной 20 см, возьмите по 3 отрезка, сверните пополам, введите крючок в край накидки с лицевой стороны на изнаночную, подцепите крючком свернутые пополам нитки, протяните их на лицевую сторону, а затем протяните концы ниток через петлю. Затяните петлю. Таким образом сделайте бахрому из ниток по всему нижнему краю.

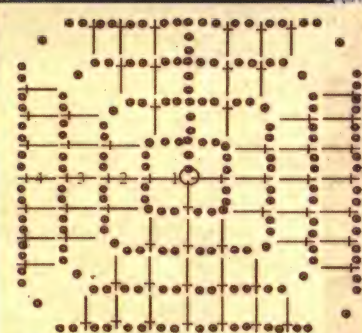
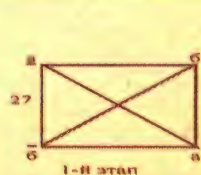


Схема I

Схема II

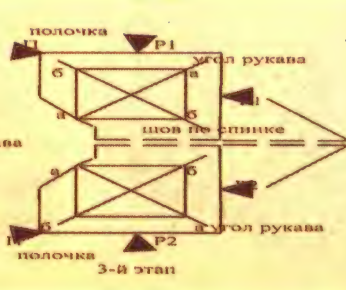


Схема III



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- † — столбик с накидом (ст.с/н)







**Легкий, почти воздушный свитер, связанный шестиугольными мотивами удобен для летнего отдыха, а незамысловатая схема вязания мотива поможет Вам как можно скорее получить желаемую вещь в короткие сроки.**

Не забывайте сделать образец мотива и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется:** нитки серого цвета 500 г, нитки белого цвета 50 г (шерсть 50%, акрил 50% 350 м/100 г), крючок № 2, спицы № 3, игла для сшивания.

#### Узоры:

- по **Схеме I** мотив: нитками белого цвета наберите цепочку из 8-ми в.п., 1-й ряд: 16 ст.с/н, 2-й ряд: ст.с/н, 2 в.п., повторить еще 11 раз, 3-й ряд: ст.б/н, 3 в.п., повторить еще 11 раз. Смените нитки белого цвета на нитки серого цвета и далее вяжите мотив по **Схеме I**.
- по **Схеме II** 1/2 мотива.
- резинка 1х1.

### Описание работы:

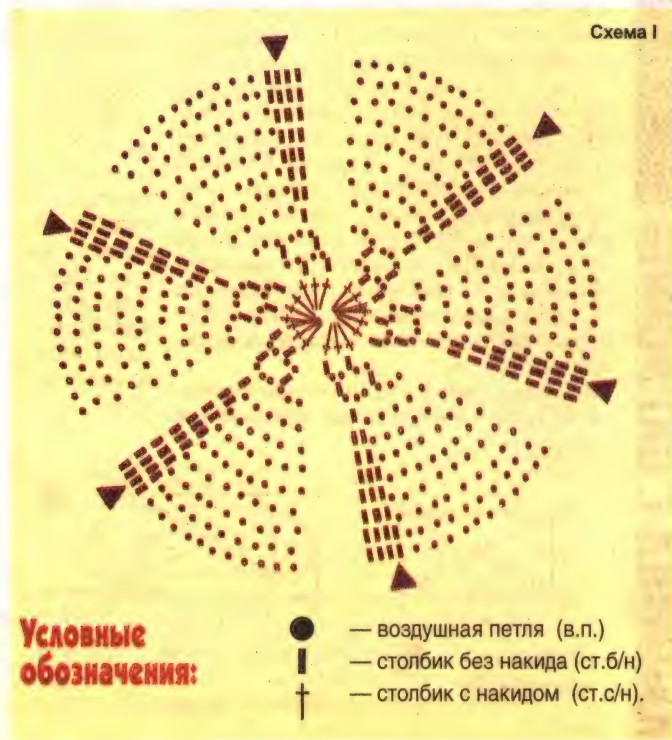
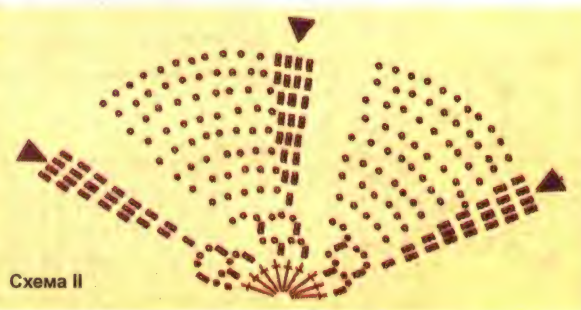
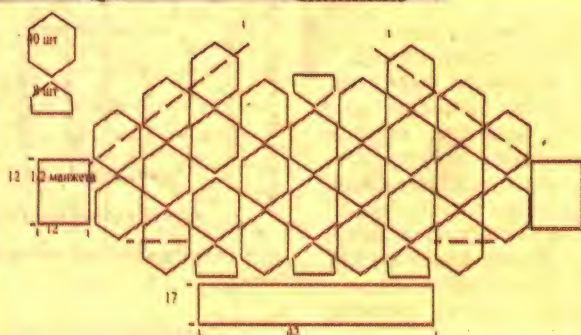
Свитер состоит из 40 шестиугольных мотивов (в т.ч. по 16 на перед и на спинку, 8 - которые расположены на линиях сгиба по рукавам и частично расположены на спинке и перед) и из 8-ми штук 1/2 мотива, расположенных по одному по линии горловины переда и спинки и по 3 — по низу свитера. Одна из 6-ти сторон мотива равна 6 см. Если вам нужны мотивы большего или меньшего размера, то вы можете дополнительно связать еще один ряд, увеличивая количество петель или наоборот, не довязав один ряд.

Свяжите указанное количество мотивов в соответствии с выкройкой и в процессе вязания присоединяйте его к рядом расположенным мотивам. Место соединения обозначены стрелками на **Схемах I и II**.

После получения всего полотна свитера нитками серого цвета наберите петли из края рукавов, включая петли цепочек из воздушных петель, и свяжите манжеты резинкой 1х1 высотой 12 см. Закройте петли. Так же из нижнего края свитера нитками серого цвета наберите петли и свяжите вниз резинку 1х1 на высоту 17 см. Закройте петли.

**Сборка:** сшейте боковые швы резинки по низу свитера и манжет.

**Примечание:** пунктирные линии на выкройке обозначают линии сгиба рукавов.





**Не забывайте сделать образец узоров и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.**

**Вам потребуется:** нитки синего цвета (хлопок 100%, 420 м/100 г) — 400 г, спицы № 3, игла для сшивания.

Узоры:

1. Схема I для верхней части топа.
2. Схема II для нижней части топа.
3. платочная вязка.
4. резинка 1x1.

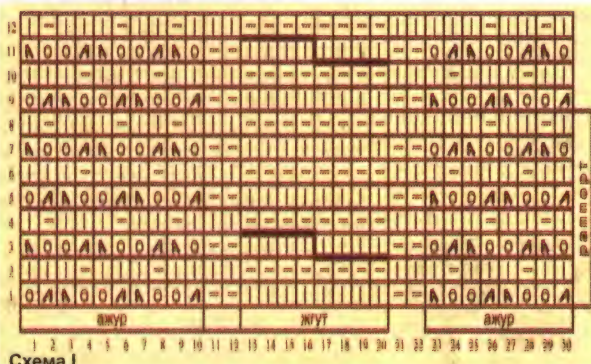
### Описание работы:

**Топ состоит из двух частей:** верхней (лифа), связанной в поперечном направлении, и нижней, связанной сверху вниз от лифа топа.

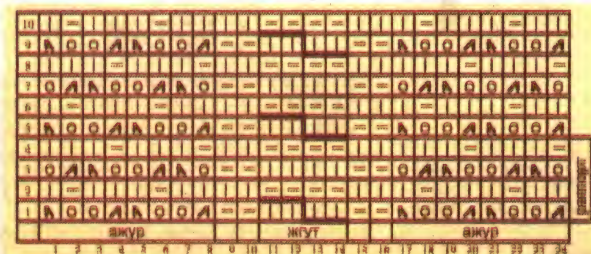
**Перед:** наберите на спицы 42 петли, свяжите 6 рядов резинкой 1x1, затем распределите петли по узорам: 1 кромочная петля, 16 петель для ажурного узора, 8 для жгута 4x4, 16 для ажурного узора, 1 кромочная петля и свяжите 10 рядов по **Схеме 1**. В 17-м ряду наберите дополнительно 16 петель для бокового

**Условные обозначения:**

-  — изнаночная петля  
 — лицевая петля  
 — две петли вместе лицевой с наклоном влево  
 — две петли вместе лицевой с наклоном вправо  
 — два накида рядом: дважды обвейте правую спицу рабочей нитью, в следующем ряду провяжите один накид лицевой, другой изн. петлей
-  — снять 4 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 4 лиц, 4 лиц с дополн. спицы  
 — снять 2 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 2 лиц, 2 лиц с дополн. спицы.



### Схема 1



### Схема II

шва, включите их в вязание ажурного узора и вяжите полотно на высоту 51 см. Закройте 16 петель для бокового шва, свяжите еще 10 рядов по **Схеме I**, затем 6 рядов резинкой 1x1 и закройте все петли.

Наберите из нижнего края лифа 66 петель, свяжите 10 рядов платочной вязкой, а затем распределите петли следующим образом: кромочная петля, \*8 петель ажурного узора **Схема П**, 2 изнаночные, 4 петли жгут 2х2, 2 изнаночные петли\*, от\* до\* повторите еще 2 раза, 8 петель ажурного узора, 1 кромочная петля.

Свяжите вниз 18 см и закройте все петли.

**Спинка:** спинку свяжите, как перед.

**Сборка:** сшейте боковые швы, плечевые швы (по 16 см).



**Подготовила Юлия Иванова**



# ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРШОК КАК АРТОБЪЕКТ

Многие хозяйки, выращивающие комнатные растения, стараются подобрать не только красивых питомцев, но и обеспечить им симпатичное место жительства. Но необычные, привлекающие взгляд плоски стоят недешево. При этом превратить в оригинальные вещицы можно и самые обычные дешевые горшки или даже создать их из подручных средств.

## КАРТОН

Самый простой способ интересно оформить цветочные горшки — обернуть их плотным картоном и обвязать интересной нитью, сутажем или тесьмой. Главное правильно вырезать картонные заготовки, чтобы ими было легко обернуть горшки. Как это сделать смотрите на фото.

## НИТКИ

Чаще всего для необычного оформления цветочных горшков используют нитки. Можно просто сшить яркие одежды для плосшек, вырезав их из старого свитера с орнаментом, можно такую одежду связать самой крючком столбиком без накида, главное, подобрать пряжу правильных оттенков, чтобы одежда смотрелась стильно и изысканно, а не аляповато.

Для суккулентов, которые растут медленно и требуют минимум полива, можно смастерить плоски из клубков джутовых ниток. Обычно у таких клубков есть свободное пространство внутри, в него и можно вставить маленькую емкость. Чтобы ее объема хватило для растений, часть ниток изнутри клубка можно срезать и проклеить внутреннюю поверхность клубка клеем или замазать цементным раствором.

Самое интересное — смастерить некое подобие кокедамы, посадить растения в земляной ком из глины и торфа (грунт для бонсай) и обмотав этот ком джутовой нитью, чтобы получился клубок.

## КОЖА

Из искусственной кожи или старой сумки можно вырезать несколько кружков, которые легко превратить в сетки для подвесных кашпо. Использовать для подвесов шнур или кожаные полоски, а также чем украсить такие кашпо вам подскажет ваша фантазия. А как надо надре-





зять кожаные круги, чтобы превратить их в сетку, смотрите на фото.

## ТКАНЬ

**Д**ля больших напольных растений многие предпочитают покупать пластиковые горшки, они дешевле. Но такие горшки смотрятся слишком просто. Предлагаем сшить для них матерчатые чехлы из мешковины с яркими отворотами.

Из плотной плащевки или водонепроницаемой ткани можно сшить чехлы-мешки с вставленными в боковые паты веревочными завязками. Это позволит с легкостью превратить обычные горшки в оригинальные подвесные кашпо.

## КРАСКА

**О**тличные кашпо получаются из старых плафонов от бра и люстр. Надо только сделать их матовыми с помощью краски, потому что прозрачные горшки подходят только для орхидей, остальные растения не любят выставлять корни напоказ.

Самые простенькие горшки будут выглядеть гораздо интереснее, если их перевернуть вверх дном, облить краской и дать ей высохнуть.

## КАМЕШКИ

**К**ашпо из гальки можно соорудить, если выложить ими емкость любой формы изнутри, а потом залить цементным раствором и дать высохнуть.





## ВСЕ ЛЮБЯТ ЛИСИЧЕК

Они такие нарядные, что любые рыжие аксессуары с мордочками лисичек выглядят очень мило. Запаситесь фетром оранжевого, белого и черного цвета и приступайте. С минимальными затратами времени и труда вы получите симпатичные милые мелочи, на которые так приятно будет смотреть.

● Измерьте диаметр любимой кружки, добавьте к нему 4 см. Вырежьте образец одежды для кружки, по нему выкройте тело лисички из оранжевого фетра, ушки, носик и глазки из черного или коричневого, а кончик хвоста — из белого. Прошейте одежду по периметру контрастной ниткой, попутно пришивая детали. Прикрепите кнопку или липучку, чтобы надевать одежду на кружку.

● Лисичку для заколки надо делать двухслойной, чтобы между слоями можно было вставить металлический зажим. Сшейте мордочку лисички из двух слоев фетра, приклейте на лицевой стороне детали белого цвета и пришейте бусинки на месте глаз и носика. С обратной стороны прорежьте отверстие, вставьте в него зажим и приклейте каплей клея.



## ДЫРОЧКА И ЛЕНТОЧКА

Хотите изменить внешний вид джемпера, который давно носите? Прорежьте одну или несколько маленьких дырочек, сразу обметайте их, чтобы петли не спустились, и дополните свой наряд ленточками. Быстро и просто, а джемпер будет выглядеть оригинально.



## ВОСПОМИНАНИЕ О МОРЕ

Если вы привезли из отпуска красивую небольшую ракушку и несколько морских камешков, превратите их в стильные украшения.

● Купите в магазине для рукоделия концевик, который подойдет по размеру к острому кончику ракушки и приклейте его. Завиток ракушки залейте прозрачным клеем «Момент кристалл», и, пока он не застыл, вдавите в него несколько интересных бусин и стразов. Дайте клею высохнуть и подвесьте кулон на цепочку или кожаный шнурок.

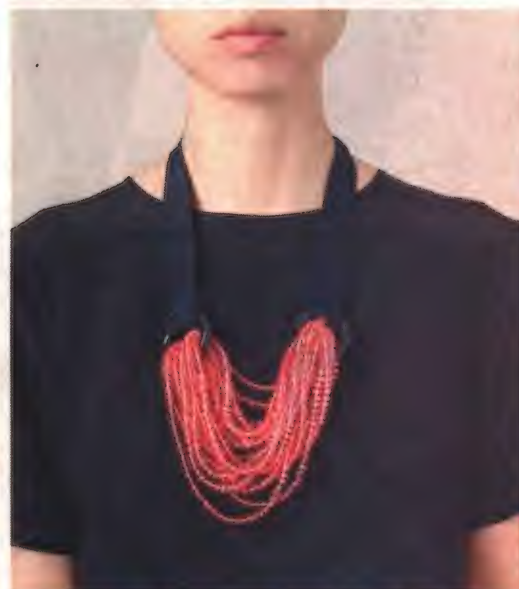
● Чтобы сделать кулон из морского камешка, обмотайте его тонкими джутовыми нитками, сажая их на клей. Под один-два витка нити, вставьте одно колечко сверху — для шнурка, и одно снизу — для подвески. Смастерите ее из камешка меньшего размера или прикрепите любую готовую подвеску.





## СУМКА-РЮКЗАК

**Т**акая сумка не только отличный шопер, но и модный аксессуар. Выкроите два больших прямоугольника из плотной ткани, по середине одного сделайте прорез и вшейте в нее молнию. Сшейте прямоугольники по периметру. К углам пришейте ручки, желательно кожаные. Можете выкроить оба прямоугольника из одной ткани, а можете из разной. Если вы собираетесь носить сумку только как рюкзак, молнию лучше вшить не по середине, по одной из длинных сторон прямоугольника.



## ОЖЕРЕЛЬЕ ИЗ БУС

Бусы — это слишком просто. Молодежь не носит обычные бусы, считая их старушечьим украшением. Но такого не скажешь об ожерельях из бус. Чтобы смастерить себе такое украшение, надо добавить к бусам всего лишь плотную ленту шириной 3-4 см.

Вы можете сделать ожерелье контрастным, соединив красные бусы и черную ленту. Вшейте в концы ленты черные пластиковые кольца и пропустите в них несколько рядов бус.

Не менее красиво смотрится монохромное ожерелье. Соберите несколько ниток бус одного цвета, но разного размера и фактуры, завяжите их узлом, соедините в кольцо, а потом захлестните с двух сторон петлями из двух отрезков ленты. Эти отрезки соедините на липучку.

Подготовили Валентина ЖИЛИНА





# ЮЖАНАЯ МОДА







**1** Комплект из туники и прямой юбки свободного кроя с боковыми разрезами отличается тем, что выполнен из кожи необычно светлого цвета и в технике пэчворк.

**2** Длинные широкие брюки в этом году в моде, так почему бы им не быть кожаными. Особенно выигрышно брюки смотрятся за счет яркого рыжего цвета.

**3** Прямая юбка с запахом на шесть пуговиц имеет по верху широкий корсаж. Юбка крепится на талии с помощью узкого пояса, который удерживает сложенные на корсаже складки.

**4** Маленькое черное кожаное платье без рукавов с запахом и застежкой на одном плече украшено кокеткой с пряжкой и поясом с такими же пряжками, который закрепляет запах платья по линии талии.

**5** Черное кожаное платье имеет необычный крой. Спереди оно выглядит как мини платье, поверх которого надета длинная юбка. На самом деле платье имеет сзади длину до середины икры, а в боковые швы вшиты отлетные детали, которые закреплены спереди на маленькую застежку с пряжкой.

**6** Укороченные брюки свободного спортивного покроя с накладными карманами впереди и по бокам немного сужаются книзу. Брюки дополнены кожаной манишкой того же цвета.

**7** Прямой свободный жилет-туника снабжен разрезами по бокам, прорезными карманами по переду и небольшими рукавами-крылышками, которые заложены мягкими складками. Жилет застегивается на молнию. Он отлично смотрится с длинной летящей юбкой из легкой ткани.

**8** Брюки кюлоты с широким поясом-кокеткой, собранным на кулиску, завышенной линией талии и большими накладными карманами с клапанами выше всяких похвал.

**9** Укороченные кожаные брюки свободного кроя с высокой линией талии, тонким поясом и накладными карманами отлично сочетаются с замшевым топом слегка расширяющимся книзу.

**10** Лиф и юбка этого платья соединены необычными, вставленными в прорези застежками. Лиф украшен металлической молнией и застроченными выточками. Такие же выточки, за-

строченные на разные стороны расклепшенной книзу юбки, оформляют ее в складки.

**11** Расклепшенный книзу сарафан длиной выше колена держится на двойных бретелях длиной ниже уровня груди.

**12** Брюки кюлоты интересны деталями: складкой на одной брючине, вставкой белого цвета на второй и поясом черного цвета, который пришит только по переду, а по бокам образует отлетные детали.

**13** Прямая юбка застегивается по бокам на молнии по всей длине. На уровне бедер в боковые швы вшиты тонкие кожаные полоски, которые свисают петлями. Юбку можно носить отдельно, а можно поверх платья с плиссированной юбкой, расстегнув боковые молнии до середины бедра.

**14** Широкие длинные брюки винного цвета украшены двойными белыми лампасами и мягким поясом с пряжкой.

**15** Отрезное платье-сарафан застегивается на кнопку на одном плече. Выточки на лифе застрочены наружу.



# НЕОБЫЧНОЕ В ОБЫЧНОМ

1

2

3

4

Для того, чтобы стильно выглядеть, необязательно носить одежду исключительно по последнему слову моды. Достаточно найти свой стиль, интересные вещи, которые выделят вас из толпы. Присмотреться к таким вещичкам мы вам и предлагаем. Все они либо оригинального покроя, либо самые простые, но носят с необычными деталями.

**1** Приталенный жилет с рельефными выточками и карманом с клапаном выглядит оригинально за счет укороченной, расклешенной левой полочки и фигурного ремешка.

**2** Пиджак-декольте из ткани в «елочку» отличается не только необычным верхом, но так же двухслойным низом и оригинальным отворотом на руках.

**3** Белое платье-рубашка с пришитой поверх него деталью, имитирующей сарафан с запахом без бретелей, украшено широким ремнем с пряжкой.

**4** Платье без застежки из тонкой белой ткани украшено застроченными складочками на полочках и необычными акцентными рукавами — опущенными ниже линии плеч двойными «фонариками». Полочки платья удерживаются сомкнутыми с помощью съемной полукруглой юбки с запахом и широким воланом по низу, завязанной на длинный пояс.

**5** Белая в тонкую полоску косая кокетка с длинными рукавами, которые можно подвернуть и

5

6

7





закрепить на паты, составляют верхнюю часть платья. А расклешенная юбка оливкового цвета, украшенная отлетной деталью, похожей на низ полочки мужской рубашки, и поясом — нижнейю.

**6** Самое простое трикотажное платье смотрится необычно за счет вшитых в боковые швы контрастных по цвету и отличающихся по ткани отлетных деталей, у платья два тонких пояса, один в цвет платья, один в цвет деталей.

**7** Маленькое черное трикотажное платье с одним рукавом дополнено пришитой с одной стороны половиной строгой рубашки из тонкого денима.

**8** Поверх хлопчатобумажного полосатого платья рубашечного покроя с длинными рукавами надета деталь, похожая на фартук, с длинными завязками. Для удобства «фартук» сдвинут на бок.

**9** Тонкое трикотажное платье с разрезами по бокам и удлиненными рукавами с прорезами для больших пальцев дополнено оригинальным жакетом с диагональной контрастной молнией.

**10** Поверх платья-рубашки с очень длинными рукавами и асимметричным подолом надета юбка с завышенной талией, с запахом и клапанами по бокам.

**11** Черная отлетная кокетка, вшитые вдоль боковых швов воланы и черный пояс превращают простое платье в горошек в оригинальное парадное одеяние.

**12** Особое очарование платью придает сочетание плотной черной ткани, из которой сшита одна половина, и легкого оранжево-красного шифона второй половины платья.

**13** Поверх платья рубашечного покроя надета отдельная деталь контрастного цвета, напоминающая «фартук», надетый задом на перед. Деталь удерживается на талии тонким кожаным ремнем.

**14** Поверх короткого белого трикотажного платья с одним длинным рукавом пришита половина рубашки в мелкую клеточку с разрезом с боку. Платье украшено пояском из клетчатой ткани.



# КУРОРТНЫЙ РОМАН С ИНОСТРАНЦЕМ

Этот високосный год преподнес нам немало сюрпризов, главный из которых — коронавирус. Из-за этого вируса в начале лета границы большинства стран оказались закрыты, и многие люди не смогли побывать на своих любимых курортах. Но не все так плохо... Во второй половине лета границы вновь открылись и, возможно, у многих женщин завязались курортные романы с иностранцами.



Многим дамам кажется, что иностранцы совсем не похожи на соотечественников. «Заокеанские женихи» видятся более галантными, более внимательными, более щедрыми... Но так ли это на самом деле? Чего ожидать от романа с представителем другой культуры: долгих счастливых отношений, которые в перспективе могут закончиться браком, или мимолетного адюльтера, способного разбить сердце и оставить душевную рану?

## ИТАЛЬЯНЦЫ

Зти сердцееды в женщинах прежде всего обращают внимание на физическую привлекательность и хозяйственность. В обмен они готовы предложить холерный внешний вид и финансовую стабильность. У итальянцев есть правило «два по два»: если в течение двух недель вы встречались четыре раза — скорее всего, у него серьезные намерения относительно вас. А вот если согласитесь на секс с итальянцем на первом свидании, то велика вероятность, что больше его не увидите. Они не любят доступных женщин.



Итальянцы очень эмоциональные любовники, и женщине они всегда стараются доставить истинное наслаждение. Мужчина-итальянец с воодушевлением встретит любые ваши предложения. Застенчивость не входит в число национальных черт характера.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Никогда не начинайте знакомство с итальянцем первой, они этого не любят. Если вы его заинтересовали, он обязательно к вам подойдет. Позвольте ему проявить инициативу. Итальянцы очень ценят беззащитных и кокетливых женщин. Если вы его действительно заинтересовали, то он обязательно запишет ваш телефон и через несколько месяцев может позвонить без всякого повода.

## АНГЛИЧАНЕ

Сформировавшееся мнение об англичанах, как о людях педантичных, расчетливых и скрупулезных, небезосновательно. Они всегда точно знают, чего хотят и как этого добиться. То же касается и отношений с прекрасным полом. Мужчина-англичанин долго присматривается к понравившейся женщине, и только когда поймет, что она точно соответствует его требованиям, начнет за ней ухаживать. Дама его сердца должна быть ухожена, образована и хорошо воспитана.

В сексе всю инициативу англичанин переложит на ваши плечи. Причем, если вы не будете настаивать, то до постели дело вряд ли дойдет. Но если женщина захочет секса, он всегда готов, правда, с одной оговоркой: спонтанный секс (на пляже или в каком-либо укромном уголке) — не для него.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Чтобы побиться через показную холодность и сдержанность, англичанина надо удивить. Чем угодно: оригинальным вопросом, едким комментарием или хорошей шуткой. Он обязательно выдаст ответную реплику. К курортным романам англичане относятся как к мимолетному увлечению в своей размеренной жизни, поэтому, если вы при расставании попросите его адрес или телефон, он, скорее всего, его вам его не даст.

## ГРЕКИ

Спортивные, великолепно сложенные, похожие на ожившие скульптуры олимпийских богов греки — идеальные объекты для курортных романов. Они великолепно ухаживают, в меру терпеливы и настойчивы одновременно, чтобы дать время женщине почувствовать себя царицей. В них, как ни в одной другой нации, живет верность мифам и преданиям. Поэтому для них важно видеть в даме и Афродиту, и Афины в одном лице. Женщина, напоминающая Марфушеньку из русских сказок, их точно не заинтересует. Главные качества, которые они ценят в противоположном поле — образованность, интеллект и эрудиция. Завести курортный роман с греком проще простого. Стоит лишь на пару мгновений встретиться с ним взглядом, считайте, что развлечения на все ближайшие вечера обеспечены.

В сексе мужчины-греки и темпераменты и нежны одновременно. К женщине они относятся как к богине. Роман с представителем этой культуры точно запомнится на всю жизнь.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Строить планы на долгие ведущие к чему-то большому отношения вряд ли стоит. Греческий мужчина вас действительно искренне любит, но только в рамках курортного романа. Если попытаетесь продолжить отношения, то узнаете, что на горизонте появилась «бывшая» девушка-жена-любовница, страсть к которой почему-то внезапно вспыхнула с новой силой. Вряд ли стоит объяснять, что «половинка» никуда не исчезала, просто греческим мужчинам приятнее считать себя свободными.

## АМЕРИКАНЦЫ

Для американцев вполне допустимо, что женщина может первой высказать свою симпатию и предложить пообщаться в неформальной обстановке. Чем интереснее будет организованное вами свидание, тем больше шансов на то, что мимолетный роман получит продолжение.



ние. Большинство американцев не ждут от прекрасной незнакомки секса на первом свидании, но чтобы отношения продолжились, женщина должна обладать не только интеллектом, но и веселым характером. Представители этой нации любят дам, которые довольны собой и окружающим миром.

Что касается секса, то мужчина-американец считает лишним тратить время на прелюдии и признания в любви. Он предварительно расспросит вас о ваших сексуальных предпочтениях и сразу к ним перейдет. При расставании он пожелает вам удачи в личной жизни и тут же забудет о вашем существовании.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Будьте готовы к тому, что отправившись вдвоем в ресторан, мужчина-американец предложит заплатить каждому за себя. И дело вовсе не в его жадности, а в том, что таким образом он демонстрирует уважение к вашей независимости. Поэтому отдохнуть за его счет у вас не получится. И даже под наплывом чувств он никогда не потратит больше чем планировал.

## НЕМЦЫ

**С**ложившийся стереотип о том, что все немцы зануды и молчуны, не соответствует действительности. Представители этой нации любят, чтобы женщина проявляла настойчивость во время знакомства. Их идеал — уверенные в себе дамы, умеющие добиваться поставленных целей. При этом чрезмерная женственность и жеманность их отталкивает и пугает. Каждый немец считает себя вполне самостоятельным мужчиной и всячески это демонстрирует. Кстати, и вас баловать деньгами он не будет, потому что живет по принципу «каждый сам за себя».



Секса на первом свидании ждать не стоит, даже если вы этого захотите. Когда все же сексуальные отношения наступят, будьте готовы к тому, что в постели он будет постоянно подшучивать над собой. Именно с немцем вы сможете не только получить удовольствие, но и посмеяться.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Что по-настоящему может вывести немца из себя, так это опоздание. Постарайтесь быть максимально пунктуальной, если вас пригласили на встречу. И не забудьте взять с собой на свидание деньги, так как, скорее всего, счет за совместный ужин вам придется разделить пополам.

## СКАНДИНАВЫ

**Ш**веды, финны и норвежцы — потомки древних рыцарей, поэтому с женщинами они ведут себя соответственно.

Они могут петь даме сердца оды любви, усыпать ее комплиментами, восхищаться ее талантами, но вот только объект воздыханиям быстро им надоедает, и они с радостью ищут себе новый. Так что, познакомившись со скандинавским мужчиной, будьте готовы к тому, что курортный роман может закончиться в любую минуту.

В сексе представители этой нации очень горячи и темпераментны. Они готовы выполнить любое желание женщины, но в ответ ждут того же самого. Эти северяне любят легких на подъем женщин с хорошим чувством юмора.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Если вы встречаетесь со скандинавским мужчиной, не надо грузить его своими проблемами. Даже если ваши отношения вышли за рамки курортного романа и грозят вылиться во что-то большее, имейте в виду, что для скандинава — женщина это прежде всего друг, с которым можно весело провести время, а не обуза, за которую надо постоянно принимать решения.

## ФРАНЦУЗЫ

**Ф**ранцузов считают большими романтиками, и эти представления не так далеки от истины. Мужчины-французы искренне хотят доставить женщине наслаждение, даже если знают ее всего несколько часов. Представители этой нации обычно достаточно щедры: платят в ресторане и даже балуют незнакомок подарками уже на первом свидании. Но будьте готовы к тому, что, в отличие от итальянцев и американцев, на первом месте для них стоит секс, и в постели для них не существует табу. Если вы из тех женщин, которые любят ушами, то роман с французом удовлетворит все ваши мечты. Он будет без перерыва говорить вам о любви, а ночь с французом вы запомните на всю жизнь.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Заинтересовать француза можно интересом к культурным ценностям его родины — они очень гордятся своим национальным на-

следием! Еще один способ сократить путь к его сердцу — выучить несколько слов (а еще лучше — фраз) на французском языке. Но имейте в виду, что мужчина-француз не умеет сочувствовать. Ему безразличны ваши проблемы, поэтому не жалуйтесь на свои несчастья, этим вы его только оттолкнете.

## ТУРКИ

**Г**лавный девиз жизни мужчины-турка — «Надо уметь радоваться каждому мгновению». Чтобы познакомиться с ним, вам ничего делать не надо. Достаточно лишь выйти на улицу без мужского сопровождения, и он сам вас найдет. Турки всегда искренне восхищаются русскими женщинами. Уже на первом свидании вас ожидают развлечения до утра и море спиртного. Только будьте готовы к тому, что платить по счетам придется вам. Турки — настоящие альфонсы.



Первое свидание, которое, скорее всего, станет и последним, с большой долей вероятности закончится сексом. Ночь любви с малознакомой женщиной для турка абсолютная естественная потребность. Поэтому если вы не планируете оказаться в постели в первый же день знакомства, лучше отказаться от совместного времяпровождения. Если до секса дело все же дошло, то не удивляйтесь, что в самые интимные моменты он будет думать только о себе.

**КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ?** Если вы планируете долгосрочные отношения с турком, то будьте готовы к тому, что вам придется постоянно выполнять его просьбы, например, дать денег в долг, встретить друга в аэропорту или принять у себя его родственников. Эти восточные мужчины не любят, чтобы женщина им хоть в чем-то перечила, поэтому как только они почувствуют хоть малейшее давление в свою сторону, они, не задумываясь, начинают искать себе новый объект воздыхания.



# Гороскоп

с 15 августа по 15 сентября

Астролог-консультант Николь БУРЯ

**ОВЕН** Во второй половине августа Овнам лучше взять отпуск. Личная жизнь, здоровье и домашние дела могут потребовать особого внимания. Первая половина сентября достаточно конфликтный период. Осторожность и точность, особенно в деловых взаимоотношениях, помогут избежать крупных проблем.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 23, 28. В сентябре: 2, 6, 11.

**ТЕЛЕЦ** Во второй половине августа предполагается большая трата денег, часть из которых может быть связана с переездом, благоустройством жилья или с расширением дела, либо для организации отдыха и поездки. В первой половине сентября Тельцам придется распределять свое время между работой и семейными делами. Дети могут потребовать особого внимания.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 27, 31. В сентябре: 4, 10, 15.

**БЛИЗНЕЦЫ** Во второй половине августа возрастет домовитость Близнецов, они будут с удовольствием заниматься улучшением своего быта. В первой половине сентября звезды обещают везение в делах, хорошие доходы и спокойный ритм жизни. Однако со 2 по 6 сентября следует остерегаться ссор и неприятных происшествий, связанных с финансами или жилищными проблемами.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 20, 24, 28. В сентябре: 2, 7, 12.

**РАК** После 15 августа звезды советуют Ракам быть осторожнее в словах и помнить о том, что невпопад сказанное слово может привести к серьезным проблемам с окружением. Первая половина сентября принесет хорошие новости и даст шанс продвинуть вперед нужное и важное дело. Несмотря на недостаток энергии и ослабление иммунитета, Раки найдут в себе силы использовать появившиеся возможности для позитивных перемен в судьбе.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 22, 27, 31. В сентябре: 4, 9, 15.

**ЛЕВ** Вторая половина августа будет благоприятной для налаживания деловых планов и отношений с новыми партнерами. Поездки, путешествия и неожиданные встречи могут принести интересные идеи, предложения и деловые перспективы. Львы смогут восстановить утраченные связи, снять напряжение в отношениях. Положение планет в первой половине сентября будет благоприятно для деловых начинаний и заработка денег. Не стоит планировать отдых на этот период, что бы ни упустить представившиеся возможности.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 25, 29. В сентябре: 3, 7, 12.

**ДЕВА** Во второй половине августа домашние заботы, будут мешать решению деловых проблем. В третьей декаде месяца любовно-романтические отношения будут иметь важное и даже судьбоносное значение в жизни Дев. В первой половине сентября энергетика Дев будет на самом высоком уровне. У них появятся хорошие возможности для успешного разрешения финансовых вопросов, возникших семейных или личных проблем.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 26, 30. В сентябре: 4, 10, 14.

**ВЕСЫ** Во второй половине августа звезды помогут Весам успешно и целенаправленно решать поставленные перед ними задачи. В случае возникновения трудных ситуаций они могут рассчитывать на поддержку и помощь близких людей. Первая половина сентября будет сложным периодом для Весов. Энергетика Весов будет снижена, возможно обострение хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в августе: 20, 25, 29. В сентябре: 3, 6, 12.

**СКОРПИОН** Во второй половине августа партнеры могут занять позицию, не отвечающую интересам Скорпионов, возможны конфликты. В этот время лучше уйти в отпуск. В первой половине сентября не исключены денежные проблемы. Берегитесь аферистов, гадалок, азартных игр, не влезайте в долги. Некоторые Скорпионы будут заинтересованы в обновлении своей деятельности.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 21, 26, 30. В сентябре: 3, 10, 15.

**СТРЕЛЕЦ** После 15 августа возможны интересные путешествия, запоминающиеся встречи, способные определить вашу судьбу. На работе возможны конфликты с начальством, проверяющими инстанциями, коллегами. В первой половине сентября серьезные планы могут натолкнуться на неожиданные препятствия. Избежать конфликтных ситуаций и достигнуть компромисса поможет серьезный разговор.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 24, 28. В сентябре: 1, 8, 13.

**КОЗЕРОГ** Вторая половина августа принесет удачу в делах, интересные контакты, предложения, поездки, которые будут способствовать бизнесу и творческой активности. В первой половине сентября возможны конфликтные ситуации с начальством или коллегами, что станет поводом для перехода на новое место работы. В любом деле рассчитывайте только на себя. Живите по заранее намеченному плану и старайтесь выполнить все намеченное.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 21, 27, 31. В сентябре: 5, 9, 14.

**ВОДОЛЕЙ** Во второй половине августа на работе возможны конфликты, связанные с неулаженными финансовыми вопросами. В третьей декаде месяца Водолеи могут получить старые долги, интересное или перспективное предложение по работе. В первой половине сентября многие могут столкнуться со сложностью в деловых и партнерских отношениях. Советы и поддержка со стороны более опытных людей помогут в разрешении возникших трудностей.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 23, 28. В сентябре: 1, 8, 15.

**РЫБЫ** Во второй половине августа при решении финансовых вопросов прислушивайтесь к мнению партнеров. Это поможет вам избежать многих ошибок. В третьей декаде месяца есть опасность семейных конфликтов, постарайтесь решать все проблемы миром. В первой половине сентября новые проекты, поездки, путешествия будут успешными. В семейной жизни и любовных отношениях возможен новый благоприятный поворот.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 27, 31. В сентябре: 5, 9, 14.



# ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ ЗАВИСЯТ ОТ ЗНАКА ЗОДИАКА

Причем даже не от стихии, к которой относится ваш знак, а к мужскому или женскому знаку вы принадлежите.

В астрологии принято разделять все знаки зодиака на женские и мужские. К мужским знакам традиционно относятся все знаки огня – Лев, Овен и Стрелец, а также Близнецы, Водолей и Весы. Женские знаки – это водная стихия, сюда относятся: Скорпион, Рыбы, а также Рак, Козерог, Телец и Дева.

**МУЖСКИЕ ЗНАКИ** имеют отличный аппетит, они часто испытывают чувство голода, поэтому постоянно перекусывают. Причина в их активном метаболизме. Понятно, что набрать много лишних килограммов при таком метаболизме вряд ли получится, но расстроить пищеварение постоянными перекусами можно, поэтому всем представителям мужских знаков зодиака желательно составить график питания и неукоснительно следовать ему.

**ЖЕНСКИЕ ЗНАКИ** обладают замедленным обменом веществ. У них нет ярко выраженного аппетита, поэтому они могут долгое время обходиться без пищи, однако потом съедают сразу большую порцию. Женским знакам можно посоветовать прислушиваться к своему организму. Как только возникнет чувство голода, сразу надо поесть, но не переесть.

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА

**ОВНЫ** могут держать нормальный вес только при достаточных физических нагрузках. Ни одна диета не поможет им достичь хорошей формы.

**ТЕЛЕЦЫ** – один из самых «упитанных» знаков зодиака, они часто набирают лишний вес, потому что любят много и вкусно поесть. Им обязательно надо питаться строго по режиму.

**БЛИЗНЕЦЫ** обожают легкие и не всегда полезные перекусы. Но соблюдение любой диеты Близнецам строго противопоказано из-за проблем, которые могут возникнуть со здоровьем. Выходом может стать употребление в пищу большего количества овощей и фруктов. Ими даже можно заменить некоторые приемы пищи.

**ВЕС РАКОВ** напрямую зависит от состояния их внутреннего мира и гармонии с собой, поэтому для них лучший способ похудеть – это йога или медитация.

**ЛЬВЫ** любят все яркое и неординарное, любят пробовать новые блюда и продукты. Но при этом они следуют принципу «чем больше, тем лучше», что не совсем правильно.

**ДЕВЫ** очень любят сладости, поэтому часто набирают вес. Похудеть или не набирать вес им поможет замена сладостей на овощи и фрукты или хотя бы на сухофрукты.

**ВЕСЫ** природа наградила фигурой, которая является предметом зависти и мечтаний подруг. Но без физической нагрузки сохранить ее будет трудно. Весам стоит почаще гулять или заниматься спортом.

**СКОРПИОНЫ** любят экзотические блюда, что не всегда полезно для их пищеварения. Вместо экзотики лучше обратить внимание на молочные продукты и побольше включать их в свой рацион.

**СТРЕЛЬЦЫ** едят много, поэтому для них невозможно соблюдать диету. Чтобы сохранить фигуру, им нужно вести активный образ жизни и много заниматься спортом.

**КОЗЕРОГИ** часто впадают в крайности: то голодают сутками, то набивают полные желудки. Чтобы похудеть, им лучше всего заняться чисткой организма и выведением токсинов.

**ВОДОЛЕИ** склонны к употреблению алкоголя, который сам по себе является довольно калорийным и сопровождается закуской, которую трудно назвать диетической.

**РЫБАМ** трудно похудеть, ни с помощью диет, ни с помощью занятий спортом. Астрологи советуют Рыбам влюбиться и чаще заниматься сексом – так им проще все сбросить вес.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Все знают, что для сохранения фигуры и нормального веса обязательно нужна физическая нагрузка, причем кому-то ее надо много, кому-то хоть немного. Все зависит от знака.



Людам, которые родились под стихиями Огня (Овен, Лев, Стрелец) и Воды (Рыбы, Рак, Скорпион) нужно много энергии, поэтому перед едой им показана пусть небольшая, но физическая активность, например, разминка из наклонов и приседаний. Она нужна, чтобы запустить организм на полную мощность. В этом случае съеденное будет переварено, а не отложено впрок.

Людам Земли и Воздуха (Телец, Водолей, Близнецы, Дева, Весы и Козерог), наоборот, перед едой надо успокоить энергообмен, поэтому никаких волнений и физической нагрузки перед обедом. Зато после обеда они показаны, чтобы израсходовать излишки энергии. Надо хотя бы немного погулять. Именно поэтому земным и воздушным знакам противопоказан поздний ужин, ведь полученные перед сном калории не успеют сгореть и уйдут в жир.

## КАКУЮ ДИЕТУ ВЫБРАТЬ

Телец, Лев, Водолей, Скорпион очень плохо переносят кратковременные диеты, им требуется диета не менее, чем на месяц, только тогда будут заметны перемены. Их организм настроен так, что даже минимальное отступление от диеты сводит все усилия на нет, возвращая обмен веществ к привычной схеме работы.

У Рыб, Стрельцов, Близнецов и Дев работа организма зависит от состояния нервной системы. Если в жизни нет спокойствия, эффекта от диеты не будет. Прежде чем выбирать диету, этим знакам надо сначала избавиться от волнений, стрессов, тогда будет результат.

У Овнов, Козерогов, Весов и Раков все внутренние органы сильно связаны друг с другом, поэтому любая жесткая диета быстро расстроит не только пищеварение, но и здоровье в целом. Такое похудение не понравится организму, а значит, он постарается побыстрее вернуть вес. Диета для этих знаков должна быть максимально щадящей, а еще лучше просто придерживаться рационального питания с большим количеством овощей и фруктов.







# НА ПАМЯТЬ ОБ ОТПУСКЕ



Неважно, прошел ваш отпуск под лозунгом: «Ух ты!» или «Неплохо отдохнули», наверняка, вам захочется оставить что-то на память о нем. Понятно, что будет много фотографий и сувениров, но еще лучше, если это будет какая-то деталь интерьера, и вы, всякий раз глядя на нее, будете перебирать в памяти приятные моменты отпуска. Отдыхая на берегу, неважно, моря, озера, реки или даже пруда, вы можете либо сами набрать ракушек и раковин от моллюсков, либо купить у местных торговцев. С их помощью можно достаточно легко и быстро преобразить домашние светильники: люстры, настольные лампы и подсвечники в детали интерьера в морском стиле.





**С**амый простой прием — обклеить ракушками основание лампы или абажур люстры. При этом отлично будут смотреться, как одинаковые раковины и ракушки, так и разные по форме и размеру. Вы можете оставить их природный цвет, а можете выкрасить все в одинаковый с помощью пульверизатора. Вместо ракушек можно использовать ветку кораллов. Необычно смотрится настольная лампа, если ее основание представляет из себя стеклянную емкость, заполненную разными ракушками. Еще эффектнее будет выглядеть люстра-фонарь, если вы наполните ее ракушками и морскими звездами.

Если вы считаете, что вам не хватит квалификации на такие шедевры, смастерите на память хотя бы подсвечник. Поставьте толстую свечу в высокий стакан, приклейте его к основе из плоской тарелки или диска, а потом обклейте ракушками так, чтобы основа не была видна, а ракушки полностью или до половины закрывали стакан.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы решили красить ракушки, сначала хорошо сбрызните краской каждую отдельно, а когда соберете и склеите все изделие полностью, чтобы скрыть следы клея прокрасьте все щелочки.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА





# О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ПОДАРЕННЫЙ БУКЕТ?

Тест

Любая женщина всегда рада букету цветов, особенно если он подарен дорогим сердцу мужчиной. Но вот узнать для чего именно он подарен – чтобы доставить радость любимой или для достижения своих, зачастую корыстных целей – поможет наш тест.

## 1. За несколько дней до праздника он:

- Пытается выяснить, какие цветы вы любите.
- Не интересуется вашими планами, потому что итак уверен, что праздничный день вы проведете вместе.
- ▲ Знает все ваши пристрастия, поэтому не ошибется с выбором букета.
- ◆ Намеками пытается выяснить ваши планы на праздничный день.

## 2. Он дарит вам букет:

- Вытянутой рукой, цветами вверх.
- Вы должны сами взять

букет, который лежит где-то рядом.

- ▲ Облокотившись на согнутую в локте руку.
- ◆ Опушенной рукой, цветами вниз.

## 3. К букету обычно прилагается:

- Романтическое поздравление.
- Пылкий поцелуй.
- ▲ Шуточное пожелание.
- ◆ Речь «по случаю».

## 4. Когда он дарит букет:

- Смотрит в глаза.
- Разглядывает ваши губы.

▲ Его взгляд окидывает вас с головы до ног.

- ◆ Может смотреть в другую сторону или поверх вас.

## 5. Через несколько дней он:

- Уточняет, понравился ли вам подаренный букет.
- Уже сам и не помнит, какие цветы подарил.
- ▲ Интересуется, как долго простояли цветы.
- ◆ О букете не спрашивает.

## 6. Ваш мужчина дарит Вам цветы:

- Просто так, не только по праздникам.
- Уже и не помните, когда в последний раз это было.
- ▲ На все праздники, которые вы вместе отмечаете.

◆ На День Рождения и 8 марта.

## 7. Как вы думаете, приобретая букет, обычно он:

- Интересуется у продавца свежестью цветов.
- Пытается выяснить, что каждый цветок означает.
- ▲ Выбирает тот, на который глаз ляжет.
- ◆ Покупает тот, что подешевле.

## 8. На 8 марта, День Рождения он вам дарит:

- Букет, состоящий из ваших любимых цветов.
- Дорогой, но не нравящийся вам букет.
- ▲ Одни и те же цветы.
- ◆ Букет, который просто удалось купить.



Посчитайте каких фигур  
в ответах получилось больше.

## ЕСЛИ ПРЕОБЛАДАЕТ ФИГУРА

Можете быть уверены, что ваш мужчина вас по-настоящему любит. Он не только восхищается вами, но и прислушивается к вашему мнению. Подаренный букет для него – это возможность выразить свои чувства. Наверняка он выбирает его долго, тщательно, с душой. Однако учтите, что ваши дальнейшие взаимоотношения зависят только от вас. Сейчас ваши чувства переживают подъем, но чтобы и дальше они не угасли, их необходимо развивать, ведь после подъема может последовать резкий спад.

## ЕСЛИ ПРЕОБЛАДАЕТ ФИГУРА

Скорее всего, ваш мужчина не относится к вам серьезно, вы для него просто очередной роман. Рано или поздно ваши отношения закончатся, и вы не сможете это предотвратить. И хотя в данный момент мужчине нравится проводить время в вашем обществе, он не станет с вами откровенничать и раскрывать свою душу, так как считает вас мимолетным увлечением. Возможно, вы своим поведением провоцируете его на подобное отношение. Поэтому, если вы хотите изменить ситуацию, необходимо прежде всего изменить свое поведение, если, конечно, этот мужчина вам интересен и вы хотите с ним построить серьезные отношения.

## ЕСЛИ ПРЕОБЛАДАЕТ ФИГУРА

Наверняка вы – семейная пара, живущая вместе уже ни один год. Он знает все ваши привычки, поэтому ему нетрудно угодить вам с подарком и букетом на любой праздник. Для него букет цветов для любимой женщины – это не занудная традиция, а дань уважения и восхищения вами. Да и вы, скорее всего, можете без труда предугадывать его дальнейшие поступки и желания. Вы вполне гармоничная пара, дополняющая друг друга.

## ЕСЛИ ПРЕОБЛАДАЕТ ФИГУРА

Со стопроцентной уверенностью можно утверждать, что вы ему безразличны. Он вам дарит цветы только из чувства долга. Когда он выбирает букет, то думает не о ваших предпочтениях, а о том, как бы сэкономить. Возможно он вас использует для какой-то личной выгоды. Если такое отношение вас устраивает, то можете мириться с ситуацией. Если же нет, то пора поставить точку и присмотреться к другим мужчинам.





Люди любят друг друга критиковать, но хуже всего, когда вы сами себя постоянно критикуете, особенно если попадаете в неловкую ситуацию. Вот например, на улице вас случайно обрызгал проезжающий мимо автомобиль. Вы начнете озираться по сторонам, чтобы понять: смеются ли над вами прохожие? Показывают ли пальцами? Если ДА, то поздравляем! Вы самоед, и судя по всему в жизни вам приходится не сладко.

## ОПАСНАЯ САМОКРИТИКА

Кто-то из древних мудрецов сказал: «Не так важно, что происходит вокруг нас. Важно, что происходит внутри нас».

Наверняка вы периодически производите фразы типа «Я с этим точно не справлюсь!», «Вечно я все испорчу!», «Вот я идиотка!», «Я этого не достойна!» и т. п. И вы сами и окружающие воспринимают это нормально, более того, это даже в какой-то мере приветствуется — вот, мол, как человек самокритично к себе относится, молодец! Вроде бы считается, что самокритика это показатель отсутствия завышенного самонадеяния и заносчивости. И мало кто понимает, что подобная самокритика может очень разрушительно повлиять на нашу жизнь.

И хотя многие думают, что суровый внутренний критик делает нас лучше, а строгость дает власть над собой и способствует личностному росту, это распространенное заблуждение. Самокритика, доведенная до предела, становится причиной самобичевания и самоедства, отравляя жизнь и постепенно разрушая нашу личность.

Посмотрите на приведенные здесь наиболее характерные ошибки, которые совершают женщины. Если вы узнаете себя, то тогда, не откладывая дело в долгий ящик, пора научиться с ними бороться.

## НЕДОВОЛЬСТВО СОБСТВЕННОЙ ВНЕШНОСТЬЮ

Большой процент женщин считают себя некрасивыми, толстыми, не фотогеничными и т. п. и постоянно об этом говорят любимому мужчине. Но ведь если он живет с вами, значит, ваш внешний вид его устраивает. Иначе он выбрал бы себе в спутницы другую даму. Зато послушав, как вы без конца разбираете недостатки своей фигуры или лица, он, скорее всего, решит поверить вам на слово. И возможно, даже отправится на поиски идеала. Разве вам этого хочется?



## ОПРАВДАНИЕ ЗА НЕУМЕЕНИЕ ГОТОВИТЬ

Н е все женщины умеют хорошо готовить. Приготовление вкусной еды — это талант, а не обязанность всех женщин без исключения. И обладать кулинарным талантом могут как женщины, так и мужчины. Поэтому если в очередной раз муж подчеркнет, что суп пересолен или недостаточно вкусен, отнеситесь к критике с иронией, а потом обвините его в некомпетентности, сообщив, что соли в супе ровно столько, сколько требует рецептура этого блюда.



## ОПРАВДАНИЕ ЗА БЕСХОЗЯЙСТВЕННОСТЬ

Если совместные ужины, как известно, идут на пользу отношениям, то споры по поводу того, кто и когда будет мыть посуду, разрушили не один брак! Тоже самое касается и уборки в доме.

Когда из-за большой занятости у вас какое-то время руки не доходят до домашнего хозяйства, то не оправдывайтесь в этом перед мужем. Скорее всего, без вашей «помощи» муж и не заметит беспорядка в доме. Так зачем же своими руками подводить его к мысли, что вы неряха?

Не обзывайте себя «безрукой», если вы чего-то не умеете делать. Не смотрите с жалостью на супруга, одетого в пиджак с оторвавшейся пуговицей, не хвалите соседку, которая печет вкусные пирожки. Пуговицу пришьют в ателье, а пирожки можно купить в ближайшей кулинарии. Муж даже не догадается, что все это сделали не вы.

## БЕСКОНЕЧНЫЕ ЖАЛОБЫ НА ЗДОРОВЬЕ

Легкие недомогания беспокоят всех без исключения, но в принципе не мешают жить. Ставить об этом в известность близких людей, в том числе супруга, вовсе не обязательно. Все равно помочь он



вам вряд ли чем-то сможет, а от сочувствия, которое вы так надеетесь получить, толку будет мало. Поэтому если у вас вдруг заболела голова, зуб, палец, горло и т. д., не делайте из этого трагедию вселенского масштаба. Может быть, из вежливости супруг и скажет вам пару ласковых слов, но, имея в виду, что здоровые жены вызывают у мужчин все же больше положительных эмоций, чем вечно стонущие по поводу незначительных отклонений в работе своего организма.

## ЖАЛОБЫ НА ПОСТОЯННУЮ УСТАЛОСТЬ

**Е**сли вы постоянно будете повторять, что вы очень устали и у вас ни на что нет сил, то супруг перестанет реагировать на эти фразы, считая, что это просто очередной способ манипуляции. И в какой-то момент, когда вы по-настоящему устанете, поддержки от мужа вам точно не дожидаться. Мозг мужчины устроен так, что он воспринимает только ту информацию, в которой может убедиться. Когда вы твердите, что устали, но тут же беретесь за очередную партию бесконечных домашних дел, то он, видя как вы готовите-стираете-гладите, просто-напросто вам не поверит. Конечно, если вы за один час своими руками разгрузили вагон, а муж в это время «прохлаждался в офисе», пожаловаться на усталость вполне допустимо. Но каждый вечер произносить над ухом благоверного с тяжелым вздохом фразу: «У меня ни на что не осталось сил» все же не стоит.



## КРИТИКА СВОИХ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Б**ольшинство женщин считает, что они по природе своей уступают сильному полу в интеллектуальных и умственных способностях. Смейте вас уверить — научно доказано, что это не так. Еще одно распространенное заблуждение, что мужчины не любят умных дам. Это тоже неправда.

Поэтому не стоит комплексовать перед супругом, что вы чего-то не знаете или, к примеру, мало разбираетесь в представляющих для него интерес тематиках. Любимую фразу всех женщин: «Какая же я дура!» советуем забыть раз и навсегда.

Если муж пытается вам что-то объяснить, а вы чувствуете себя так, словно он говорит с вами на непонятном языке, то просто периодически кивайте в ответ. Обычно мужчинам бывает достаточно того, что их слушают.



## ОБЪЯСНЕНИЕ ИСТИННОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

**Ч**его уж греха таить, достаточно небольшое количество женщин считают себя если уж и не красивыми, то хотя бы симпатичными. Но даже они уверены в том, что своим привлекательным видом обязаны дорогим кремам, салонным процедурам, спа-программам. Они считают, что без всех этих ухищрений были бы «серыми мышками». Такая женщина услышав от мужа, что у нее красивая прическа, тут же сообщает, что ей просто повезло с парикмахером, а на комплимент о красивом цвете лица непременно уточнит, что это личный косметолог порекомендовал ей новый пилинг. Сам благоверный об этом ни за что бы не догадался. Так пускай он верит, что ему досталась женщина красивая просто от природы.

## ПОДЧЕРКИВАНИЕ СВОЕГО ВОЗРАСТА

**Н**еважно сколько вам лет, но если вы без конца подчеркиваете свой возраст, то у мужчины в головевольно или невольно отложится без конца озвучиваемая цифра. Мужчины склонны доверять в этом отношении женщинам. И если жена часто с тяжелым вздохом произносит фразу: «Ну что еще от меня ждать в таком возрасте!», у него сразу же возникает мысль: «А ведь и правда — ждать нечего...» Так что не надо упоминать и про провалы в памяти, и про постоянную усталость, и про новые морщины на лице. Даже если все и в самом деле так, скрывайте это от благоверного. И уж тем более не наговаривайте на себя, если вам до этого далеко.

## СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ЖЕНЩИНАМИ

(КОНЕЧНО ЖЕ, НЕ В СОБСТВЕННУЮ ПОЛЬЗУ)

**С**амокритика подразумевает сравнение. Проблема начинается, когда вы слишком часто сравниваете себя с другими женщинами и всегда проигрываете. Это происходит потому, что вы ставите себя в ловушку: вы смотрите только на те характеристики и вещи, которые есть у других, и которые, по вашему мнению, делают их лучше. Типичная ситуация: после просмотра фильма, вы с сожалением сообщаете мужу, что никогда не будете выглядеть также хорошо, как знаменитость, исполнившая главную роль. Или же: после встречи с подругой, достигшей невероятного карьерного взлета, вы сообщаете, что вам такое точно никогда не светит. Муж, каждый день слушая такие жалобы, наверняка придет к выводу, что вы и вправду не так уж и хороши. Но кто знает, как жизнь повернется? Не исключено, что в один прекрасный день вы внезапно почувствуете в себе решимость штурмовать заоблачные вершины, но с удивлением обнаружите, что муж — ваша надежда и опора — абсолютно разуверился в вас и не готов оказывать столь необходимую вам поддержку. Вряд ли вас это обрадует.



## ОБВИНЕНИЕ СЕБЯ ВО ВСЕМ НЕГАТИВНОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

**Х**орошо брать на себя ответственность за свои ошибки, но вот чувствовать вину за все, что происходит, — это пропаст. Есть много внешних факторов вне вашего контроля, поэтому, если вы хотите сохранить хороший эмоциональный фон в семье, важно знать, что ваша ответственность за события имеет предел. Чувствовать вину за все, значит нести лишний груз, который вам абсолютно не нужен.

**Запомните: именно те люди, которые не спотыкаются о мелочи, достигают больших высот, как в карьере, бизнесе, так и в личной жизни. Мужчины любят уверенных в себе женщин. Так что, удачи, вам, милые дамы!**



# Это интересно МЕНЮ ТРЕХ КОРОЛЕВ

Во все времена королевский стол — и, соответственно, стол королей — отличался от столов подданных в основном изобильностью, разнообразием и качеством приготовления. Хотя некоторые из подданных ухитрялись переплюнуть (не за столом будь сказано!) монарших особ по всем вышеуказанным пунктам.

В нашу эпоху широчайшего гастрономического ассортимента практически в любой точке земного шара повторить «подвиг» тех подданных (не за столом будь сказано!) может почти любой человек. Почти потому, что не каждый человек умеет качественно готовить. В общем, покушать по-королевски — не проблема. Но хотелось бы уточнить: а что именно ели и едят королевы?

Об этом и расскажем...



**У**лучим момент, когда над крышей Букингемского дворца не развеивается штандарт английской королевы Елизаветы II — значит, Ее Величество отсутствует в своей лондонской резиденции, — и проникнем на кухню.

Если бы там мы случайно встретили бывшего шеф-повара королевы Даррена Макгрейди, он обязательно рассказал бы нам, что Елизавету II вряд ли можно назвать гурманом. Как и большинство ее верноподданных, англий-

ская королева не придает еде сакрального значения — она «ест, чтобы жить». Тем не менее, с одной стороны, и у нее есть самые-самые «вкусняшки», которые она обожает видеть на своем столе, а с другой стороны, в ее меню есть некоторые обязательные исключения, свидетельствующие об определенном внимании к собственному питанию и здоровью. Королева, например, никогда не ест бифштекс с кровью, лук, чеснок, картофель, макароны, несезонные продукты.

По сведениям, полученным из тайной переписки с букингемскими поварами, известно, что королева изволяет откусывать три раза в день, не считая послеобеденной чайной церемонии. Также известно, что дважды в неделю придворный шеф-повар приносит ей на утверждение разработанное им меню, она отмечает понравившиеся блюда, а лишние, на ее взгляд, вычеркивает.

Итак, давайте проведем один день в букингемской столовой и посмотрим, что же кушает королева...

**Завтрак.** Закончив утренний туалет, королева выходит к столу. Свой новый день Елизавета II начинает традиционно, как свойственно англичанам: со свежесваренного черного чая с бергамотом, который наливается в чашечку из костяного фарфора. правда, в отличие от остальных англичан, чай она предпочитает без молока, а также и без сахара. К чаю добавляется одно-два печенья.

Затем королева переходит непосредственно к завтраку, обычно состоящему из зерновых хлопьев или каши и фруктов. Время от времени состав завтрака частично меняется — на тосты с джемом или на омлет с копченым лососем и трюфелями. При этом омлет должен быть изготовлен из куриных яиц с коричневой скорлупой — белоскорлупковые яйца королева терпеть не может.

**Обед.** За делами королевскими день летит незаметно, и вот уже Биг-Бен напоминает, что, как говаривал английский национальный герой Винни-Пух, пришло время подкрепиться.

Перед обедом Ее Величество для поднятия аппетита и запуска пищеварительной системы пригубливает немного джина или сладкого аперитива со льдом и ломтиком лимона. Обыкновенно, если королева обедает одна, у нее действует жесткое правило: «без крахмала», что означает полное отсутствие на столе блюд с картофелем, рисом или пастой, а сам обед — довольно незатейлив. Как правило, это рыба с овощами — предпочтительно морская камбала со шпинатом или кабачками. Не отказывается королева и от жаренной на гриле курицы с салатом.

**Между обедом и ужином.** Как и положено добропорядочной англичанке, Елизавета II чтит национальные обычаи и ни в коем случае не отказывается от традиционного английского послеобеденного чая. Во время чайной церемонии ей к столу подаются небольшие сэндвичи в одном из двух вариантов: либо с огурцом, копченым лососем, яйцом и майонезом, либо — с ветчиной и горчицей. Кстати, с хлеба срезаются корочки — чтобы уменьшить количество содержащихся в нем калорий. Далее следуют, в качестве дополнения, крохотные круглые мини-сэндвичи с джемом, сдобные печенья, традиционные английские булочки сконы и пирожные. Особенное пристрастие питает королева к шоколадному бисквиту и бисквиту с медом и сливками. Между прочим, любимый королевский шоколадный бисквит подавался на свадьбе принца Уильяма и Кейт Миддлтон — а как иначе! Королева, вообще, любит шоколад, и на ее столе нередко шоколадный мусс или шоколадный торт с кремом «ганаш», приготовляемом из





горького шоколада и жирных сливок.

**На ужине** королева предпочитает филе говядины, оленины, фазана или лосося из собственных королевских поместий. Из говядины любимое блюдо Ее Величества — кельтский стейк, когда кусок мяса толщиной два сантиметра примерно час маринуется в свежих листьях тимьяна и розмарина с дижонской горчицей, оливковым маслом, перцем, солью и виски, затем несколько минут обжаривается с обеих сторон на раскаленной сковороде и заворачивается еще на 5 минут в фольгу, чтобы впитать в себя все соки и стать нежным и мягким. Подается к столу стейк с изумительным по вкусу соусом из грибов, сливок и виски.

На десерт английская королева, как и многие россияне, очень любит домашние фрукты — клубнику и сладкие белые персики, выращиваемые в королевских оранжереях.

Насыщенный трудами день королева по собственной традиции завершает бокалом шампанского...



**Е**тол российской императрицы Екатерины II отличался изысканностью и разнообразием. Она довольно быстро переняла обычаи своей второй родины, среди них — и русское хлебосольство, когда «что есть в печи, всё на стол мечи». Правда, прислушиваясь к рекомендациям медиков, старалась ограничивать себя в еде, предпочитая количеству качество. Вполне естественно поэтому, что ежедневные траты на питание императрицы обходились в суммы до 90 рублей. А, к примеру, годовое жалование солдата составляло всего 7 рублей.

**З**антрак императрицы был ну очень скромный — возможно, потому, что вставала Екатерина II рано, в 6 утра — всего лишь кофе со сливками и гренка-

ми. Хотя, начиная вскоре работать, могла во время трудов праведных «приобщиться» к еще одной-двум чашечкам кофе.

**В** меню обеда императрицы обычно входили различные супы, отварная говядина, курица с цветной капустой, ягненок, лангусты, утка, до 12 видов салатов и гарниры из тушеных овощей и грибов. Помимо традиционных блюд, на столе часто фигурировали наполовину экзотические для России яства: пулярды — с трюфелями, чирята — с оливками. Однако любимым блюдом Екатерины Великой называют разварную говядину с солеными огурцами или квашеной капустой и соусом из вяленых оленьих языков. Однажды императрица посетила дом Михаила Ломоносова, где была приглашена к столу, на котором, кроме кислых щей и каши, ничего не было. Успокаивая хозяина, государыня сказала, что это ее любимая еда. Может, и преувеличила немного...

Запивала обед императрица смородиновой водой, которая заваривалась листьями и толчеными ягодами. А на десерт предпочитала традиционные русские слоеные яблочные пирожки, нетрадиционные французские бисквиты типа шоколадного гато, а также различные фрукты.

**У**жин свой императрица, по совету известной пословицы, отдавала «врагу». А точнее говоря, Екатерина, страдая головными болями, по совету английского барона Димсдейла просто отказалась от ужина, что должно было облегчить ее состояние.

Современники государыни указывают еще, что она обожала на Новый год — в холодной, заметенной снегами России! — вкушать чудесные южные фрукты, особенно персики, радуясь им, словно ребенок...

**Х**отелось бы рассказать о меню еще одной королевы, имя которой — Эдит Пиаф. Если кто-то не готов согласиться, что Пиаф действительно королева — королева эстрады, — то, как говорил Остап Бендер, пусть первым бросит в него камень.

Прежде чем перейти непосредственно к меню, надо вспомнить, что Пиаф была истинной француженкой — то есть обладала стройной и изящной фигурой. Но, как мы знаем, такая фигура дается человеку, и в том числе женщине, не навсегда, и беречь ее надо так, чтобы, с одной стороны, она как можно дольше оставалась в порядке, а с другой стороны, чтобы не было мучительно голодно. Пиаф это удалось — она сберегала свои формы, придерживаясь одной из вариаций так называемой французской диеты.

Важным моментом этой двухнедельной диеты являлось полное исключение из продуктов на столе сахара, соли, мучных изделий и алкоголя. Поскольку меню второй недели диеты полностью повторяло меню первой, ее мы и приведем.

**З**антрак Эдит Пиаф состоял из обильной чашки черного кофе и 30 г любого сыра, или ржаного сухарика, или вареного яйца, в воскресный день вместо кофе певица выпивала чашку чая.

**З**а обедом она ухитрялась съесть: в понедельник два вареных яйца, свежий помидор и немного овощного салата, заправленного растительным маслом; во вторник — отварное нежирное мясо и овощи; в среду — свежие морковь и помидор плюс на десерт мандарин и апельсин; в четверг — вареное яйцо, 30 г любого сыра и овощи; в пятницу — 200 г отварной рыбы и пару помидорчиков; в субботу — 200 г отварной курицы и овощи; в воскресенье обед был роскошным — 150 г отварного нежирного мяса и неограниченно фрукты, но только не бананы, финики и инжир.

**У**жин певицы был не менее разнообразен и вкусен: с понедельника по четверг чередовались 150 г вареной говядины, крольчатины, курицы или индейки со 150 г отварной рыбы или рыбы, приготовленной на пару; к этому — неизменный овощной салат с растительным маслом, а в среду еще и 2 вареных яйца. Пятница, суббота и воскресенье «выглядели» довольно однообразно: 150 г нежирного творога и два (в субботу — один) стакана кефира.

Сбросить за эту двухнедельную диету можно 8-12 кг, в зависимости от доли жира в организме, строения тела и физической активности. Но «садиться» на нее можно не чаще чем раз в полгода. В остальное время диетикам, как и Эдит Пиаф, кушать можно всё. Или почти всё. И тогда вы, может, не станете обладательницей феноменального голоса великой певицы, но, как и она, будете выглядеть потрясающе!..



Подготовил Виктор КАЧАЕВ



Мне 17 лет, я еще девственница. Сейчас у меня есть парень. Недавно от знакомых я узнала, что он не очень хорошо обо мне отзывается, будто бы я с ним занимаюсь сексом под каждым кустом. Я не понимаю как он мог так поступить и меня оговорить. Я теперь не знаю, как дальше вести себя с моим молодым человеком и со своими друзьями.

**З**ачем Вам нужен парень, который позволяет неуместные шутки и оскорбления в Ваш адрес? Не унижайте себя такими отношениями. Вычеркните его из своей жизни. Вы достойны лучшего мужчины!

Что касается друзей, то если они настоящие, они не поверят всем колкостям в Ваш адрес и поймут, что Вас оговорили.

Я уже 2 года встречаюсь с молодым человеком. У нас были хорошие отношения, но я решила проверить как он меня любит – заявила ему, что между нами все кончено. Он, конечно, обиделся, а через несколько дней я узнала, что он уехал в другой город и остался там жить. Я не ожидала такого поворота событий и теперь понимаю, что больше его никогда не увижу. Но ведь я не могу без него! До сих пор не верю, что это произошло, и во всем виню только себя. Неужели мы больше не будем вместе?

**Б**езусловно, в сложившейся ситуации виноваты только Вы. Проверять чувства человека, который Вам дорог, не стоило. Понять позицию Вашего парня можно – он решил, что любимая девушка в нем не нуждается и решил поставить точку в отношениях. Если он Вам действительно дорог и Вы не можете без него жить, разыщите его и поговорите. Попросите прощения и объясните, что очень по нему соскучились. Вполне возможно, Вам удастся повернуть ситуацию вспять. А вообще это хороший урок Вам на будущее: не надо играть чувствами людей, которыми Вы дорожите.

Я – домохозяйка. Уже 15 лет не работаю, воспитываю сына. С утра до вечера занимаюсь хозяйственными делами. Муж целыми днями пропадает на работе, с работы приходит

уставший, ему не до меня, общих тем для разговора у нас нет. Сейчас сын вырос и наше общение с ним тоже практически сошло на нет. Я чувствую, что просто схожу с ума от домашней рутины. По образованию я медсестра, но работала по этой специальности еще до замужества. Даже если я и решу опять устроиться на работу, кому сейчас нужна медсестра с 15-летним прерванным стажем? Неужели ничего нельзя изменить?

**В**ы хотите интеллектуально развиваться, приносить пользу людям, и это похвально. В то же время Вы не прилагаете никаких усилий для этого. Чувство неудовлетворенности возникает из-за нереализованности себя, как специалиста. Есть два варианта решения этой проблемы. Первый – Вы выходите на работу. Медсестры сейчас очень востребованы во многих медицинских учреждениях. То, что у вас имеется длительный перерыв в работе, – не беда. Можно пойти на курсы повышения квалификации и восполнить забытые навыки.

Второй вариант – сейчас есть много предложений удаленной работы. То есть Вы находитесь дома, но выполняете определенные обязанности. Подумайте, какие умения и навыки могли бы Вам приносить доход через работу в Интернете, и подходит ли Вам такой вид деятельности.

Все зависит только от Вас – хотите устроиться на работу, так идите и ищите, Вы ведь лишь предполагаете, что Вас не возьмут. Самое главное – действовать, а не сидеть сложа руки. И, конечно же, позаботьтесь о своем досуге. Найдите себе хобби по душе, больше общайтесь с подругами, которые у Вас наверняка есть, посещайте культурные мероприятия. Одним словом, сделайте свою жизнь яркой!

Полностью уклониться от выполнения домашних дел, Вам не удастся, но старайтесь находить и в этом приятные моменты. Вспомните, что Вы любили делать раньше (например, печь пироги) и постарайтесь снова получать от этого удовольствие. Запомните: внутреннее состояние во многом зависит от Вашего отношения к происходящему.

Мама моего мужа всю жизнь ему вдалбливала, что женщинам от него нужны только деньги. В итоге, когда мы поженились, он не спешит делиться

заработанным со мной. Я думала, что со временем ситуация изменится, но мы живем уже 3 года вместе, а у нас по-прежнему раздельный семейный бюджет. Так как я зарабатываю немного, то могу позволить себе только самое необходимое. А недавно я потеряла работу и теперь осталась вообще без средств к существованию. Попытки потребовать у мужа деньги на косметику или обновки, воспринимаются в штыки. Мне ужасно стыдно рассказывать об этом подругам и родственникам. Как быть?

**М**ама, сама того не осознавая, воспитала в своем сыне чрезмерного эгоиста. То, что она считала бережливостью, на самом деле – ненужная экономия, переходящая в жадность. «Перевоспитать» и переубедить взрослого мужчину будет нелегко.

Ваш муж ваших стараний не ценит и не замечает, поэтому покажите ему, что домашние дела, которыми Вы занимаетесь ежедневно, – это тоже работа, и предложите платить по прейскуранту за каждое приготовленное блюдо, вымытую тарелку и даже за проведенную с Вами ночь. Даже если это будет сказано в шутку, пускай он почувствует, что деньги зарабатываются для того, чтобы их тратили.

Постарайтесь побыстрее найти новую работу, чтобы не чувствовать себя финансово зависимой от мужа.





# На вопросы о вере, и православии, интересующие наших читателей отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



**Можно ли молиться за тех людей, которые тебя об этом не просили?**

**В**озвращаемся к первоисточнику. Исходя из него, мы знаем, что через искупительную жертву Иисуса Христа спаслись все люди, т.е. Он страдал за всех. Поэтому, молиться можно за любого человека.

**Какое значение имеет соборование? Нужно ли оно здоровым людям? Прощаются ли грехи во время соборования?**

**И**з всех священнодействий, которые совершаются в Православной Церкви, наибольшую значимость имеют таинства, в которых под видимым образом сообщается верующим невидимая благодать Божия. Таинства имеют Божественное происхождение, поскольку установлены Самим Иисусом Христом. В каждом из них сообщается верующему христианину определенная бла-

годать, свойственная именно данному таинству. Семь таинств, через которые сообщаются дарования Святого Духа, соответствуют всем главнейшим потребностям нашей духовной жизни. Одним из них является Таинство Елеосвящения, при совершении которого при помазании освященным маслом больной по молитве священнослужителей получает от Бога благодать, исцеляющую душевные немощи и телесные болезни и очищающую от забытых и неосознанных грехов.

Для здоровых людей Соборование служит к уврачеванию духовных недугов — грехов (забытых, и по этой причине не сказанных на исповеди).

Соборование не совершается над младенцами, не достигшими семи лет, поскольку уврачевание больного находится в прямой связи с очищением его души от забытых и неосознанных грехов. Не могут собороваться также здоровые, которым предстоит серьезная опасность, приговоренные к смертной казни. Не могут участвовать в этом

таинстве и люди, не принадлежащие к Православной Церкви. Нераскаянным грешникам и бесноватым, оскорбляющим веру, также таинство елеосвящения не может быть подано.

Согласно правилам, над умершим совершать таинство елеосвящения нельзя (Номоканон, 164). Недействительно также заочное соборование.

**Некоторые верующие стремятся иметь дома как можно больше святых (икон). Насколько это важно?**

**В**ажный человек индивидуален и все зависит от личного человеческого желания. Церковь рекомендует иметь основные иконы — это Спаситель, Пресвятая Богородица (любой образ), а также Ангела Хранителя. Остальные иконы по желанию.

**Крестная мать моего ребенка сменила веру. Что нам делать? Можно ли взять другую крестную мать?**

**В**огда крестят ребенка, то берут крестными двоих — крестного и крестную, и процесс духовно-нравственного воспитания малыша относится к обоим. Пусть воспитывает крестный.

**Что означают буквы НИКА возле распятия?**

**В**уквы Ника в переводе с греческого означают «победитель».

**Можно ли проклясть человека невольной мыслью?**

**В**сякая отрицательная мысль в пользу человека — это и есть проклятие. Вопрос степени и глубины проклятия и как оно отобразится на человеке, в том числе и проклинаящем, никто не знает. Поэтому существует Покаяние, в котором мы просим прощения у Бога и за мысли в том числе.

**Допустим ли аборт, если зачатие произошло во время изнасилования?**

**Ц**ерковь считает аборт страшным грехом и приравнивает его к убийству. Несмотря на то, что изнасилование — это страшно относительно всех параметров нашей жизни: и духовных, и телесных, все равно при этом ребенок считается невинным творением Божиим. Поэтому, по уставу Церкви, конечно, нужно рожать.

## Православный календарь на сентябрь

(новый и старый стиль)

**5 сентября / 23 августа** — Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы

**8 / 26** — Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы

**11 / 29** — Рождество главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

**12 / 30** — Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского. Обретение мощей блгв. кн. Даниила Московского

**14 / 1 сентября** — Начало индикта — церковное новолетие

**21 / 8** — Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

**25 / 12** — Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы

**27 / 14** — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня

**30 / 17** — Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.



# ЗНАМЕНИТОСТИ — ЗА ЗОЖ!

Лето — пора пикников, посиделок с друзьями и вечеринок. К тому же, как ни в какой другой сезон мы не употребляем столько напитков, как в это жаркое время. Что же выпить? Чем утолить жажду? Если брать пример со знаменитостей, ответ один — что-нибудь безалкогольное. Ведь очень многие из них давно не употребляют спиртное, чему очень рады.

## РОБЕРТ ДАУНИ МЛАДШИЙ

**«Ж»** елезный человек» воздерживается от употребления алкогольных напитков уже больше десяти лет. «У меня, как и у многих, был свой период жизни, когда я очень крепко «дружил» с виски. Но усилием воли я решил его завершить, и мне это удалось. Я не чувствую себя обделенным. Наоборот, жизнь засверкала более яркими красками».



**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** коктейль из виноградного сока с мороженым. Положите в высокий стакан немного ванильного мороженого. Смешайте равное количество виноградного сока с газированной водой и добавьте к мороженому.

## НАОМИ КЭМПБЕЛЛ

**В** одном эксклюзивном интервью модному журналу, которое «черная пантера» дала в 2013 году, супермодель заявила, что перестала пить алкоголь. «Отказ от него сделал меня намного более счастливым человеком», — призналась красавица.



**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** безалкогольное шампанское с фруктовым льдом. Заморозьте фруктовый сок (звезда предпочитает малиновый или вишневый), наполните бокал безалкогольным шампанским и добавьте несколько кубиков льда.



## ЭВА МЕНДЕС

**В** 2008 году актриса прошла курс лечения в реабилитационном центре, и с тех пор остается трезвенницей. «Алкоголь — это слишком серьезная тема, чтобы относиться к ней легкомысленно. Очень многие мои знакомые погибли из-за него или приобрели огромные проблемы со здоровьем. Поэтому для меня это вопрос жизни и смерти. Я выбрала жизнь!»

**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** свежевыжатый яблочно-морковный сок. Актриса смешивает в равных частях эти два вида сока и слегка разбавляет водой.



## ДЭНИЕЛ РЭДКЛИФФ

**З**везда знаменитой франшизы о Гарри Поттере признается, что уже более пяти лет не употребляет горячительных напитков. «Это просто замечательно! Я вообще не вспоминаю и не думаю об алкоголе, и моя жизнь не стала от этого скучнее».

**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** холодный зеленый чай со свежей мятой. Заварите чай как обычно, охладите его в холодильнике и добавьте немного нарезанной мяты.

## БЕН АФФЛЕК

**З**наменитый актер пытался избавиться от вредной привычки несколько лет, и за последние три года ему удалось добиться успеха. «Признаться в своей зависимости — первый шаг на пути к выздоровлению. У меня были большие проблемы, и я смог в этом признаться — не только себе, но и публике». Актер считает, что после отказа от алкоголя у него улучшились отношения с семьей, он стал больше заниматься спортом и чувствует себя намного более здоровым, чем раньше.





**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** кулер из вишни. Смешайте полчашки пюре из свежих вишен с двумя столовыми ложками сахара и залейте холодным каркаде. Добавьте немного колотого льда и подавайте.



## БРЭД ПИТТ

**А**ктер закончил свои отношения с алкоголем пять лет назад. На вопрос журналистов, почему, Брэд ответил: «В один прекрасный момент я понял: так дальше продолжаться не может. Я просто решил, что не хочу тратить на это свою жизнь. Мне она не нравилась. Сейчас я могу сказать, что я сделал правильный выбор. Трезвый образ жизни намного ярче и привлекательнее».

**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** минеральная вода.



## ДЖЕННИФЕР ЛОПЕЗ

**В** интервью, данном в далеком 2003 году, певица и актриса сказала, что «алкоголь и никотин плохо влияют на кожу и вызывают преждевременное старение». В то время немногие коллеги по цеху

поддержали решение актрисы перейти к здоровому образу жизни. «На вечеринках все говорили мне: «Эй, ты не можешь «чокаться» с нами бокалом с водой!» Поэтому мне приходилось наливать себе шампанское, и делать вид, что я «пригубляю» бокал, хотя я ни делала ни глотка. Но все были довольны».

**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** флип из дыни и апельсинового сока. Возьмите немного сладкой дыни, разомните ее в пюре и выложите в бокал. Налейте равное количество охлажденного апельсинового сока и газированной воды и добавьте тростниковый сахар по вкусу. Украсьте листиками мяты.



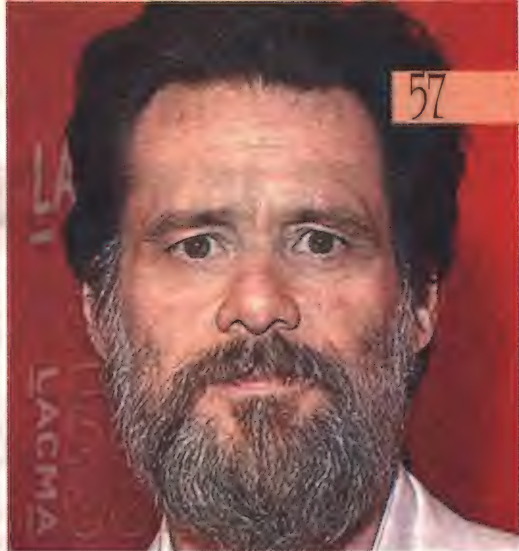
## МЭТТЮ ПЕРРИ

**О**дин из самых любимых актеров популярного телесериала «Друзья» не раз рассказывал о своей многолетней борьбе с алкогольной зависимостью. Однажды актер даже открыл в одном из своих домов реабилитационный центр для желающих избавиться от пагубного пристрастия. Сейчас Мэттью с удовольствием отмечает: «Я прошел долгий путь, и знаю, как одержать победу. Теперь, если ко мне подойдет какой-нибудь несчастный и скажет: «Не можешь ли ты мне помочь бросить пить?» Я могу сказать ему: «Конечно! Я знаю, как это сделать».

**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** фραπε с арахисовой пастой. Положите в стакан две столовые ложки арахисовой пасты, добавьте три четверти стакана молока и немного шоколадного сиропа и долейте минеральной водой до верха стакана.

## ДЖИМ КЭРРИ

**П**опулярный комедийный актер признается, что не употребляет алкоголь уже долгое время. «Я даже кофе и колу не пью, не говоря уже о чем-то спиритосодержащем. Не курю, не употребляю наркотиков. Ничего! Жизнь слишком хороша, чтобы портить ее всякой гадостью».



**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** клубничный лимонад. В приготовленный и охлажденный сахарный сироп (1 стакан воды, 1 один стакан сахара) добавьте 1 стакан сока лайма, 2 стакана воды и чашку нарезанной клубники. При подаче добавьте кубики льда.

## ТАЙРА БЭНКС

**С**упермодель недавно призналась в интервью одному из популярных журналов в том, что у нее нет никаких отношений с алкоголем. «Мне повезло, потому что мой организм вообще не испытывает никаких проблем с пристрастиями к чему бы то ни было. Когда в молодости все пробовали курить и так и не смогли потом бросить, мне это дурацкое увлечение совсем не понравилось. Наркотики я считаю для себя вовсе неприемлемыми, а вкус алкоголя я узнала в 12 лет, когда родители мне дали попробовать немного шампанского. На этом эксперимент со спиртным и закончился. Больше я к нему не притрагивалась».

**ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:** свежавыжатый грейпфрутовый сок.





# Адъютанты любви:

## Александр АРСЕНТЬЕВ и Сергей ПЕРЕГУДОВ

**Маркиз д'Арни и великий князь Константин Павлович — два ярких образа из телесериала в жанре исторической авантюрной мелодрамы «Адъютанты любви», воплощенные на экране талантливыми актерами Александром Арсеньевым и Сергеем Перегудовым. У каждого из героев свое отношение к любви — чувству формирующему личность, впрочем, как и у самих актеров.**

У Арсентьева жизненная установка — не бояться трудностей — их преодоление выводит на новый виток, и если не всегда предсказуемый, то всегда интересный.

Он, волжанин, родился в Тольятти в 1973 году. Родители работали на знаменитом АВТОВАЗе, где делали «Жигули», двоих своих сыновей развивали, записывая по желанию детей в различные кружки и секции. Так, младший Саша посещал театральную студию, играл роли в юношеском театре «Ровесник». Стать актером не было его мечтой, выступать на сцене было, скорее, детским хобби. В детстве он мечтал стать летчиком-истребителем, как дедушка на войне, или егерем, тоже, как дедушка, который часто брал внука на охоту в лес. Но все ребята из «Ровесника» советовали именно Александру ехать в Москву, поступать в театральный. На тот момент у него не было уверенности в своих актерских способностях и желания обрести эту профессию.

В старших классах он увлекся литературой и по совету учителя-словесника решил поступить на филологический факультет, но на экзаменах в Самарском университете провалился. Тут последовал совет отца получить до армии хоть какую-нибудь профессию. И Александр поступает в ПТУ, на специальность «электромеханик торгового и холодильного оборудования», и заканчивает его с красным дипломом. После училища уходит в армию, а возвратившись «на гражданку» в 1993-м видит другую страну. Год отработав на АВТОВАЗе, решает получить диплом юриста, по тем временам самой престижной и востребованной профессии. Но случайная встреча со студийцем из «Ровесника» разворачивает линию судьбы на 180 градусов.

За компанию Александр идет на творческий конкурс в студию при тольяттинском театре «Колесо», организованном режиссером Глебом Дроздовым. Этот драматический театр был знаменит тем, что был первым в стране контрактным, работающим по методу хозрасчета. Дроздов также набирал каждый год театральный курс в студию при ГИТИ-

Се, которая работала в Тольятти, он обучал студентов актерскому мастерству в своем театре. Так Арсентьев поступает к мэтру и учится у него год. Затем, поняв, что здесь образования ему не хватает, едет поступать в Москву. Сдает экзамены во все театральные вузы, его зачисляют в ГИТИС на курс Марка Захарова: и надо отдавать оригиналы документов в учебную часть, но остается еще последний экзамен в Школе-студии МХАТ. Проблема выбора становится перед абитуриентом Арсеньевым в полный рост. Перед сном под подушку он кладет две бумажки: «ГИТИС, Захаров», «МХАТ, Ефремов», утром достает «МХАТ». Игнорирует зачисление в ГИТИС, идет сдавать во МХАТ, и поступает к Олегу Ефремову!

За отличную учебу он получал повышенные стипендии, в том числе имени Константина Станиславского. Александр становится актером МХАТ им. Чехова, но после смерти Олега Николаевича уходит в Театр им. А.С. Пушкина, где главный режиссер — соратник Ефремова Роман Козак. Арсентьев и сейчас служит в этом театре. И глагол «служить» для него определяющий в отношении к театру: «Есть служение Отечеству и служение Искусству. Слово «служба» вовсе не означает, что надо ходить строем с автоматом наперевес. Оно более объемно и цельно, чем слово «работа», образованное от слова «раб». Мне больше нравится служить, чем работать».

Александр считает себя театральным актером, хотя всероссийскую популярность ему принесло кино, куда он попал по случаю юбилея МХАТа. В 1998 году снимался многосерийный фильм «Чехов и Ко», приуроченный к столетию прославленного театра, и его актеры были приглашены на основные роли. После этого проекта Арсентьева стали довольно много снимать, сначала во второстепенных ролях, а потом и в главных: «Под небом Вероны», «Бесы», «Тяжелый песок», «Институт благородных девиц», «Елки», «Новогодняя жена», «Юрочка», «Верность», «Ангелина», «Шифр».

Сейчас на его счету уже более 50 киноролей. Чаще всего ему предлагают благородные образы, коим он соответствует в жизни и внешне, и внутренне. Не во всяком сериале актер соглашается сниматься, ведь помимо денег должен присутствовать интерес к материалу, а главное — не должно быть стыдно за работу. По словам Александра, он сам себе жесткий критик и в кино, и в театре. Служение Искусству «не терпит суеты». «С того дня, как я поступил в театральный институт, вся моя жизнь принадлежит театру. У меня, конечно, есть личная жизнь, есть дом и любимая, но все равно все строится вокруг театра», — говорит Арсентьев.

Его любимая жена тоже актриса — Анна Гарнова, играет на сцене Театра имени Моссовета. Их объединяет и любовь, и общая профессия — всегда есть о чем

## Любовь одна и на всю жизнь

**Т**ак считает Александр Арсентьев и так сложилась его судьба. Он влюбился в свою будущую жену еще в студенческие годы, добивался ее расположения, и они счастливы в браке уже много лет. Секрет их счастливой личной жизни Александр не скрывает: «Если человек ищет доказательств любви, то он занят исключительно собой. Люди часто забывают, что любовь — это не способность брать, а способность отдавать. Если идет торг — я тебя люблю, так и ты меня за это люби, — то это получается бизнес. А надо постоянно удивлять друг друга». И хочется добавить, что для этого надо самосовершенствоваться. Так любовь становится не только подарком судьбы, а ее созидющим фактором.





говорить, спорить, советоваться, куда ходить: на спектакли друг к другу. Александр со студенческих времен не перестает восхищаться красотой своей жены. А Анна искренне рада известности мужа, не ревнуя ни к славе, ни к поклонникам, она уверена в его большой любви и преданности. Единственно, что омрачало их союз — долгое время не было детей, но они усыновили четырехмесячного малыша, который скоро уже пойдет в школу. А потом задумались, что в детских домах есть и подростки, которых гораздо реже усыновляют, а ведь им тоже хочется обрести родителей. И взяли 13-летнюю девочку, с которой подчас нелегко, но ведь она их дочь...

Анне нравится фраза Шоты Руставели — «Что ты спрятал, то пропало, что ты отдал, то твое». Она соответствует их семейным ценностям.



## Любовь одна, но поиск ее долгий

**П**од этими словами Сергей Перегудов, наверняка, мог бы подписаться, ведь в следующем году ему исполнится 40, а о создании семьи пока еще и речи не идет. Нет текущей информации о его бурных романах, нет оперативных сплетен о флиртах или интрижках. Время от времени ему приписывают романтические отношения с партнершами по фильмам, но как-то вяло, в общих чертах, без подробности. Его ответ на вопрос, почему до сих пор не женат, звучит для кого-то слишком расплывчато, а для иных довольно конкретно: «Бог пока не дал. Как Ему угодно, так и будет».

Он считает, что и профессия, и личная жизнь — все опирается на фундамент веры. Без Бога человеку не стать лучше, он обуреваем страстями, а вера умиротво-

ряет. Когда он, коренной сибиряк, пришел к вере неизвестно, но во многих интервью он рассказывает о православии: «Многим кажется, что вера, церковь, пост сужают человека, закрепощают его, заковывают... Ничего подобного! Православная вера ничего не запрещает. Она дает выбор. И ты в процессе выбора, размышляя, начинаешь соображать, что к чему, и если ты здравомыслящий человек, слушающий себя и Бога, ты задумаешься о правильности своего пути».

Он родился в Ямало-Ненецком автономном округе, в небольшом городке Надым, где платили «северные надбавки», и куда его родители приехали на заработки. Хорошо учился в школе, занимался спортом, играл в команде КВН, словом, обычное светлое советское детство. Только вот в театре не бывал из-за его отсутствия в Надыме и окрестностях, поэтому об актерской профессии даже не помышлял. Затем семья переехала в город Волжск Волгоградской области, где, получив аттестат о среднем образовании, он поступил на экономический факультет Гуманитарного университета. За первый год обучения в вузе, Сергей понял, что экономика — это не его призвание, а побывав во время экскурсии в Санкт-Петербурге в учебном драмтеатре «На Моховой», где играют студенты института сценических искусств, понял, что его место здесь! Поступил не с первого раза — со второго, но сразу проявил себя способным студентом. После окончания учебы стал актером Театра имени Ленсовета. До сих пор Перегудов один из ведущих актеров этого театра и, несмотря на то, что и в кино сыграно более 60 ролей, считает себя, прежде всего, театральным актером: ведь на сцене существует живая нота общения со зрителем, возможность донести до него свои переживания и надежды. «Кино актера эксплуатирует. Там нет сплошной линии, там берется кусок отсюда и отсюда, это разорванная материя. А театр — сплошная, в театре ты можешь проверить, владеешь ли своим психофизическим состоянием», — рассуждает Сергей.

Однако популярность, что называется, всенародную, ему принес кинематограф. И первым его режиссером был Александр Сокуров, пригласивший Перегудова в свою картину «Русский ковчег». Затем были роли в фильмах «Принцесса и нищий», «Сонька Золотая Ручка», «Преступление и наказание», «Соло для пистолета с оркестром», «Агент особого назначения», «Моя фамилия Шилов», «Следователь Тихонов», «Миллионерша», «Бабье лето», «Союз спасения». В сериалах его иногда путают с актерами Кириллом Плетневым и Павлом Деревянко, он к этому относится с юмором. Они втроем действительно похожи, и это решил обыграть режиссер Александр Баранов в мелодраме «Промывы. Дом надежды». Соглашась на роль в сериале, Сергею важно не входить в противоречие со своими пред-

ставлениями о назначении искусства, то есть его персонаж может быть и положительным, и отрицательным — не это главное, а то, чтобы он на протяжении сюжета менялся, чтобы было что играть исполнителю и было о чем задуматься зрителю.

В угоду хорошему сценарию он готов и голым выйти в кадр, если это идейно оправдано, а вот на что никогда не согласится, так это лечь в гроб, хотя говорит, что в приметы не верит. Он следует принципу: «Делай, что должно, и будь, что будет». И надеется, что со временем тому, кто праведен и честен воздастся. Он философ, но не диванный, а активно ищущий себя: «Главная задача в жизни — двигаться вперед, с чем-то в себе бороться, что-то перерабатывать, заниматься самовоспитанием».

Его хобби — спорт. В детстве Сергей семь лет занимался экзотической вьетнамской борьбой Вовинам Вьет Во Дао, любит горные лыжи, коньки, плавание, играет в футбол за сборную команду актеров России, на работу ездит на велосипеде, занимается альпинизмом — крайняя покоренная вершина — Эль-брус, скала Пастухова. По его словам, занятия спортом дают силы бороться, не распускать сопли, быстро концентрироваться в любой ситуации.

А вот личная жизнь покрыта завесой тайны, на эту тему он не распространяется. Сергей Перегудов в Инстаграм — это театральные фото, интересные кадры из путешествий, и никаких — в обнимку с девушками. Ходили слухи, что на съемках сериала «Сонька Золотая Ручка» у него был роман с актрисой, игравшей главную роль, Анастасией Микულიной, а на картине «Виктория» — с Татьяной Арнтгольц. Но Сергей все называет домыслами, что это просто хорошая школа изображения любви на экране, которой учат в театральных институтах. Подтверждает он только один студенческий роман с Анной Ковальчук, известной всем в роли следователя Марии Швецово из «Тайн следствия» и булгаковской Маргариты. «С Анной мы сохранили дружеские отношения. Действительно, роман был серьезный, мы даже хотели официально пожениться, но... как-то не сложилось. Причины самые распространенные, как и у большинства людей», — рассказывает Сергей.

Опять же по слухам, на сегодняшний момент у него есть любимая девушка — не актриса, а медицинский работник. Станет ли она супругой Перегудова, покажет время. Пока только известно, что ценит он в женщине ум и чуткость, а раздражают его такие качества, как тотальный контроль и вездесущность, а еще считает, что жена и дети — не самоцель, а подарок свыше и надо отличать любовь от увлечения. Как? «Это просто, — утверждает Сергей, — если мозги связаны с сердцем, сердце все сможет отличить. Только ум не должен главенствовать».

Подготовила Мария Петрова



Саша Ершов вернулся домой весной 1944 года. Бывший солдат сильно хромал и плохо видел. Он шел по полуразрушенному селу, прижимаясь к левой стороне улицы, и опасливо косился на противоположную, словно ждал выстрела.

Его мать, тетя Поля, потом говорила, мол, это все контузия... Война не собиралась отпускать солдата просто так. Ее тени таились в темноте придорожных кустов, словно созданных для пулеметных засад и возвращались к Сашке в кошмарных снах.

Но нужно было жить и работать... Уже через пару недель Сашка перекрыл крышу старого дома, поправил полусгнивший свинарник и взялся за покосившийся сарай. Днем он работал, ночью — снова «воевал». Иногда пил, чтобы снять страшное нервное напряжение, но в запой уйти так и не смог — они прерывались жуткой утренней рвотой. А потом снова нужно было работать с трудом удерживая с ослабевших руках топор, молоток или лопату.

Рядом с отцом постоянно вертелись дети — малолетние Варенька и Вовка. Жена Сашки Ольга погибла в 1942, когда село стало прифронтовым. Тогда погибли многие, село сильно обезлюдело, но все-таки выжило.

И жизнь потихоньку брала свое... Мать Сашки тетя Поля вдруг зачастила с визитами к своей старой подруге Вере и эти визиты стали длинными, как осенние вечера. Женщины о чем-то таинственно перешептывались и, часто кивая друг другу, соглашаясь во всем. Житейское дело, сблизившее женщин, было простым и известным всему селу.

Когда-то давно, когда Сашке было не двадцать восемь лет, а всего восемнадцать, он закрутил бурную любовь с дочкой тети Веры Мариной. Их так и называли в селе «Ромео» и

«Джюльетта». Потом вышла глупая ссора, — Сашка приревновал свою невесту к другу, но поскольку повода для ревности не было ни капельки, Марина обиделась и отказалась давать какие-либо объяснения. Дальше — больше. Теперь уже Сашка обиделся на то, что Марина не захотела

До войны Марина успела родить двойняшек, а зимой сорок первого ее муж сгорел в танке под Москвой. Молодая женщина одела траур и с тех пор ни разу не улыбнулась...

Задумка тети Веры и тети Поли была по-деревенски практичной и ясной как Божий день. Сашка — без

вдвоем тащить?

Сказано — нужно делать. Тем более, что обе мамы бывших влюбленных были не только подругами, а, пусть и не кровными, но все-таки почти сестрами. Сблизила их жизнь и война так, что ближе не быва-ет...

Но не тут-то было!.. Очень гордой оказалась Марина, да Сашка тоже. Их не то, что на пару шагов друг к другу подвести не удавалось, они вообще на эту тему говорить отказывались. Даже до скандала со стороны мамаш доходило. Тетя Вера так вообще в свою дочь пару раз горшки швыряла. А тетя Поля три раза в руки грабли брала и совсем не для того, чтобы сено собирать. Эх, сил у пожилых женщин маловато было!.. А то взяли бы они за вихры двух дурней да друг к другу их и притащили. В старые времена, может быть, так и сделали. Потому что работать молодым нужно, детей воспитывать, а не о себе думать. Но человеческая гордость иногда крепче стали бывает. Даже если человек живет впроголодь, работает по двенадцать часов в день — все равно гордость она на то и гордость, чтобы наподдаваться слабости. Скажет человек «нет» и — все!..

Потом в дело уже не мамы вмешались, а самые обычные жизненные обстоятельства. Суть в том, что на выезде из села в сторону близкого Воронежа довольно вредный лог существовал. Весна или осень наступят — он почти непролазным становится. А теперь, когда война отступила, и Воронеж восстанавливать взялись, очень много битого кирпича в нем появилось. Считай весь Воронеж — битый кирпич. Ну, и подал идею председатель колхоза этим кирпичом ложок подравнять. А чтобы подтопления не получилось, по дну лога трубу проложили.

Работы в колхозе много было и решили только после основной на это до-



рассказать правду. В свою очередь Марина подняла планку ссоры еще выше и заявила, что Сашка — последний дурак.

Тогда Сашка уехал из села. Вернулся он только через три года, окончив техникум, но не один, а с молодой женой и маленьким сыном. Никто не знал, ждала ли его Марина, но после возвращения Сашки она вышла замуж уже через месяц.

жены, Марина — без мужа, да еще есть четверо детишек. К тому же любовь у них раньше была... И не просто была, а... как это?.. все, в общем, почти как в кино было. Даже целовались прилюдно, и глаза у обоих от счастья светились. А теперь спрашивается: так в чем же дело?.. Люди войной побиты нещадно, но разве они перестали быть людьми? И семейный воз разве не легче



рожное строительство народ сзывать. Плата — зерно и мануфактура. Сгрузят машины тонн десять битого кирпича, разравняешь его, вот тебе пуд зерна и два метра ситца.

Желающих немного оказалось. Например, если пуд зерна на десятерых разлить, не так уж много в итоге получится, а от двух метров ситца так и вообще ничего не останется... Но Марина и Сашка на эту внеплановую стройку все-таки пришли. Они вообще за любую работу цеплялись. Сашка потому что его мать слишком долго одна его детей на себе тащила и ослабела совсем, а Марина потому что у нее мужа не было... Ей самой все приходилось делать.

Работали из последних сил... На пределе, можно сказать. Когда днем работы полно, к вечеру особенно не развернешься. На упрямстве одном и держались люди. День в такой надрывной работе прошел, три дня, неделя... Народу в лог все меньше приходило, а к выходным только трое и осталось: Сашка, Марина, да сам председатель колхоза... Только ли много толку от одноногого? От него разве что только одни лозунги можно было услышать о неизбежной победе над фашистами и мудрости товарища Сталина. Впрочем, по деревне слух ходил, что уговорили мамашу несговорчивого вдовца и молодой вдовы, чтобы председатель их с работы до последнего не отпускал. Мол, может быть, что и сложится у упрямец...

Когда работу в последний день закончили, Сашка от усталости еле-еле на ногах стоял... Марина — не лучше, а еще у нее от слабости слезы по щекам потекли. Шаг сделаешь, говори спасибо, что не упала...

Ложок — за селом, но, когда в село вошли, светлее не стало. У Сашки после контузии зрение-то не очень, а Марине слезы мешают. Рядом они так и шли, чтобы с дороги не сбиться... Слово молча об

этом договорились. Тут уже не до гордости, тут лишь бы до дома дойти.

**С**ашка зубы сжал и терпит... Молча, конечно. Последние силы бережет. Примерно так же и на фронте бывало: после марш-броска без передышки — в атаку. Командир орет, «Что разлеглись, сволочи?!», а у тебя за спиной пулемет, ленты, гранаты и двадцать пять километров по грязи. И чтобы доказать, что ты не сволочь — нужно встать. Потом многочисленные пленные немцы говорили, что, если русские без «ура» в атаку идут — это плохой признак. Это значит, что русские смерти бояться перестали...

Вдруг Сашка замечает, что ему вроде бы в проулок повернуть нужно было, чтобы к своему дому идти, а он дальше за Маринкой идет. Приотстал чуть-чуть, но все равно идет. Кольнула Сашкино сердце мужская гордость. Остановился... Постоял немного и повернул к себе домой. Идет — почти ничего не видит... Ну, разве что чуть светится окошко слева, да грязь дорожная в лунном свете блещет. Стал солдат — совсем ориентировку на местности потерял.

Вдруг слышит Сашка, сзади него кто-то идет. Оглянулся... А это Марина. Голову опустила и идет следом за ним. Остановился Сашка и подождал пока Марина носом ему в плечо не упрется.

Открыла женщина сонные глаза и спрашивает еле слышно:

— Что случилось?..

Спала она... Или почти спала, потому что устала донельзя.

Сашка через силу улыбнулся и говорит:

— Ничего. Просто мы с тобой друг за дружкой ходим. Сначала я за тобой, а потом ты за мной. Пойдем лавочку поищем, а то до дома не дойдем.

Посидели немного на лавочке, передохнули... Молча. А о чем говорить,

спрашивается? То, что гордость от усталости уснула еще ни о чем не говорит. Порхнет ничего не значащее слово — все заново начнется.

Встали. Пошли... Причем Сашка опять за Маринкой идет. Вдруг споткнулся солдат, на колени упал.

Марина спрашивает:

— Что там у тебя?

Сашка отвечает:

— Что, что... Упал! Значит дороги не будет. Судьба у нас такая, что ли?

Маринка говорит:

— Это не судьба, а лужа. Пойдем я тебя домой отведу, а то ты ничего не видишь.

Пошли к Сашке... И пяти шагов не сделали — Марина упала.

Сашка говорит:

— Это прямо немецкое окружение какое-то получается. И до своих, вроде бы близко, а дойти невозможно.

Марина говорит:

— Я больше не могу... Сил нет!

Короче говоря, когда Сашка Марину на руках домой принес, тетя Вера у тети Поли в гостях сидела. Вдруг смотрят женщины, распаивается дверь и в комнату вваливаются два грязнухи оборванца!

Тетя Вера первой в себя пришла и кричит Сашке:

— Куда ты ее такую чуню принес в хату?!.. В баню ее тащи!

Тетя Поля все сразу поняла и — пулей в баню, чуть коленку о табуретку не разбила.

В общем, кое-как согрели баню, раздели молодых и туда их запихнули. А они — хоть и чуть живые от усталости, все равно друг дружки стесняются. Чуть ли не на вы друг друга называют. Ну, там типа «Мыло нужно? Возьми, пожалуйста...» или «У меня еще теплая вода осталась... Дать?»

Обе мамыши уши к двери приложили и слушают, мол, что там?!.. А там — ничего. То шайку друг другу молодые люди передают, то мочалку. В бане, кстати говоря, темно как в погреб, а в свете ко-

мелька что ты там рассмотришь?!..

Тетя Поля шепчет:

— Да когда же Маринка спинку-то Сашке тереть будет?

Что ж, дошло и до спинки... Не об стенку же ее тереть. Только заплакала вдруг Марина и говорит:

— Сашка, Сашка, что же ты такой худой, а?!.. Одна кожа да кости.

Тетя Поля не без обиды шепчет своей подруге:

— Еще не замужем, а уже критикует.

Тетя Вера говорит:

— Не критикует, а констатирует факт. Давай их спать укладывать, а то баня стынуть начинает и как бы двое этих доходяг там не замерзли.

Спать уложили как детей — хоть и рядом друг с другом, но все равно под разными одеялами. Затем тетя Поля Сашке и Маринке сказку рассказала, пока оба не уснули. Потому как нечего тревожить свои тела желаниями на какие пока сил нет...

**С**орок пять лет вместе прожили Сашка и Марина. Еще четверых детей нарожали. На бедность никогда не жаловались, но и власть никогда не хвалили. Жили, в общем, как могли.

Дядя Саша на три года жену пережил. Крепким он был, как разросшийся дуб и таким же суровым.

За его спиной бывало шептались:

— Это он так за Маринкой расцвел и ожил... А с фронта пришел, как хромоногий ледащий петушок по земле ковылял. Да и полуслепой к тому же...

Может быть, это и правда. Трудно человеку жить, когда он один. Да и возможно ли это?.. И человеческая гордость тут совсем ни при чем.



## ДОМИК ДЛЯ ЛЮБИМИЦЫ

Все знают, что кошки любят две вещи: прятаться в домике и залезать в коробки, сумки и пакеты. Предлагаем совместить две кошачьи любви и смастерить домик для кошки из коробки и футболки.

**В**ыберите картонную коробку, в которой кошка легко поместится, свернувшись, и сможет лежать, вытянувшись хотя бы по диагонали. Подберите коробку высотой 25-30 см или обрежьте до этой высоты ту, что у вас уже есть. В одной стороне сделайте в середине вырез, оставив не более 5 см картона — это будет вход. Вставьте в углы коробки проволочные дуги, скрепите их перекрестье ниткой или скотчем. А затем аккуратно натяните на эту конструкцию старую футболку. Проследите, чтобы ворот футболки пришелся на вырезанный в коробке вход. Соедините на противоположной стороне домика полы футболки и закрепите в натянутом виде булавками или сметайте прочной ниткой. Рукава оставьте свободно свисать или заправьте внутрь домика. Не забудьте постелить на дно коробки теплый мягкий коврик.

## СЛИНГ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ СОБАЧКИ

**В**се знают, что маленькие собачки не могут долго гулять, они быстро устают, начинают опираться на ручки, как маленькие детки. При этом весят они не полкилограмма, поэтому долго носить их на руках проблематично. Если вы любите со своим питомцем долгие прогулки, или вам надо куда-то идти по своим делам и в такие моменты вы берете его с собой, приобретите слинг, предназначенный для ношения младенцев. Не обязательно покупать новый, вполне подойдет бывший в употреблении, который можно купить через интернет. В слинге нагрузка при переноске в основном ложится на плечи, что очень удобно для длительных прогулок. А еще слинг значительно облегчит вам поездки с собакой на машине, вы будете точно знать, что ваша питомица не станет по время движения метаться под ногами.



## БЕСПЛАТНАЯ ОДЕЖДА

**«В**се знают, что одежда для собак, если покупать ее в магазине, стоит немаленьких денег. Многие хозяева гладкошерстных собак шьют ее или вяжут сами. К сожалению, моего мастерства хватает только на то, чтобы пришить пуговицу к одежде, но однажды мне попала в интернете эта замечательная картинка, где показано, как из рукава от джемпера можно соорудить одежду для собаки, надо лишь вырезать два отверстия для передних лап. Теперь у моей собаки много одежек разной расцветки и толщины на разную погоду. Поскольку мне хочется, чтобы другие хозяева сэкономили свои деньги, я решила прислать вам картинку, которая так помогла мне. А деньги лучше потратить на хороший корм и вкусняшки для любимого питомца».



Алина, Белгородская область.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



## Дамы. посмеемся!

Журналист задает вопрос членам жюри конкурса красавиц:

— Как вы думаете, кто будет победительницей?

— Поживем — увидим, — отвечают хором члены жюри.

Кроха-сын обращается к отцу-полковнику:

— Папа, ну покажи еще раз слоников! Ну покажи!

Полковник вздыхает и командует подразделению:

— Батальон! Газы! Надеть противогазы!

Современные технологии замужества освоили наши девушки.

Катя С. искала себе мужа через Интернет. Нашла. Теперь ищет через Интерпол.

После операции мужик лежит в палате, отходит от анестезии. Рядом сидит его жена. Мужик открывает глаза, смотрит на нее и говорит:

— Ты прекрасна!

Закрывает глаза и засыпает. Через некоторое время снова открывает глаза:

— Ты симпатичная!

— А почему же не прекрасная?

— Действие наркоза ослабевает...

Разговор «новых русских»:

— Ну, Колян, у тебя и жена жуть. Где ты ее нашел?

— Да ты не понимаешь. Она внутренне красива.

— Так ты ее тогда хоть наизнанку выверни.

Покупатель осматривает дачный участок:

— И это вы называете «просторным надежом»? Тридцать шагов в длину, двадцать в ширину!..

— Да, но посмотрите, каков он в высоту!

Жена жалуется мужу:

— Знаешь, вырубают тот парк, где мы впервые встретились.

— Вот идиоты, разве деревья виноваты!

Приходит сватья к сватье. Свекровь говорит:

— Лена вроде ничего, но живет у нас уже два года и не рождает.

А теща отвечает:

— Я не знаю, что с ней случилось. Домашняя она каждый год рожала.

У Генри Форда было три жены и 12 любовниц. Как-то все пришли они к нему в один вечер. Так был изобретен конвейер.



# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 8

|                             |              |                          |                         |                           |                      |                     |                            |                    |                   |                      |                      |                      |                          |                |
|-----------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------|
| Пучок цветов                | б            | Восторг                  | з                       | Отрезок времени, стадия   | з                    | Сухое печенье       | к                          | Русская мера длины | в                 | р                    | а                    | з                    | Крокодил, друг Чебурашки |                |
| Чувство, понимание изящного | у            | Модельер высокого класса | к                       | у                         | т                    | е                   | р                          | б                  | е                 | Язык мой — ... мой   | г                    | Густое варенье       | е                        | ... де Бальзак |
| в                           | к            | у                        | с                       | Планета                   | а                    | Тонкая насмешка     | е                          | Кустарный холст    | р                 | я                    | г                    | к                    | о                        |                |
| Коттедж                     | е            | Безвыходное положение    | т                       | у                         | н                    | и                   | к                          | Потрясение         | с                 | Нитки для вышивания  | и                    | а                    | к                        |                |
| а                           | т            | б                        | а                       | р                         | Мнение, репутация    | р                   | е                          | т                  | м                 | е                    | ... — Поль Бельмондо | о                    |                          |                |
| с                           | Бульон       | Пыл, азарт               | з                       | а                         | г                    | о                   | р                          | Предмет поклонения | к                 | у                    | м                    | и                    | р                        |                |
| о                           | Ожерелье     | о                        | Рыба с черной икрой     | к                         | Женский купальник    | к                   | Масть в картах             | о                  | Обнаженное тело   | л                    | Лад, спокойствие     | Серый попугай        | з                        |                |
| б                           | у            | с                        | и                       | Пришла ... отворяй ворота | у                    | к                   | и                          | н                  | ч                 | Фильм                | ж                    | Корка на снегу       |                          |                |
| н                           | Хищная птица | е                        | Волосок на глазном веке | о                         | Белый ... черное ухо | ж                   | Французский танец          | к                  | а                 | к                    | к                    | а                    | и                        |                |
| ж                           | с            | т                        | р                       | е                         | о                    | Стриженный мех овцы | у                          | ч                  | з                 | е                    | ч                    | к                    | а                        |                |
| к                           | Овощ         | р                        | е                       | г                         | и                    | с                   | ... в голову — бес в ребро | Стоимость          | о                 | Сопатка              | н                    | о                    | с                        |                |
| Головной убор               | ш            | Мужская особь            | с                       | а                         | и                    | е                   | у                          | Лодка эскимоса     | т                 | Музыкальный звук     | о                    | Знак препинания      | т                        |                |
| б                           | и            | и                        | и                       | Чин, звание               | г                    | е                   | к                          | а                  | и                 | Пустой фронт, щеголь | т                    | Выносить ... из избы |                          |                |
| Первый ... комом            | ж            | Правда                   | и                       | с                         | т                    | и                   | и                          | а                  | Контора           | о                    | и                    | ч                    | с                        |                |
| с                           | и            | и                        | з                       | а                         | Индийская кобра      | и                   | а                          | ж                  | Карты для гадания | т                    | а                    | р                    | о                        |                |
| Игла для вязания            | а            | Ахматова                 | а                       | и                         | и                    | а                   | Жерло вулкана              | и                  | р                 | а                    | т                    | е                    | р                        |                |

**Ответы на сканворд № 7 по горизонтали:** опоек, помолвка, чурек, зал, гонор, кофе, язык, амур, опт, досуг, нос, кон, бас, кофта, часы, тираж, спрут, саго, кино, Оно, Шекспир, роман.

**По вертикали:** просо, апаш, Ге, печо, убыток, курага, опекун, хаки, окорок, жир, соя, Ромео, сор, топ, взятка, ром, указ, пуна, альянс, тон.



# ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»

**П2181** —

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц) —  
168 рублей (6 месяцев)

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

**П5293** — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

46 рублей (1 месяц) — 276 рублей (6 месяцев)



Наш индекс  
в каталоге «Пресса  
России»

**51182**

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц)  
168 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



2008

Оформить подписку  
на газету «Веста-М»  
можно, не выходя из  
дома, через Интер-  
нет-магазины  
на сайте [https://pod-  
piska.pochta.ru/](https://podpiska.pochta.ru/)



В строке «Поиск» на-  
пишите «Веста-М».

Выберите период, в  
течение которого же-  
лаете получать газе-  
ту.

Заполните строки  
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»  
выберите, где Вам  
удобней получать га-  
зету.

Выберите способ оп-  
латы.



А также можно чи-  
тать газету он-лайн  
(электронную вер-  
сию) на [pressa.ru](http://pressa.ru).

Выберите в разделе  
«Поиск» «Веста-М» и  
оплачивайте любым  
доступным для Вас  
способом.

Для пользователей  
iPad: установите на  
свой iPad приложение  
Pressa.rureader, под-  
писывайтесь на сай-  
те, а читайте на iPad.